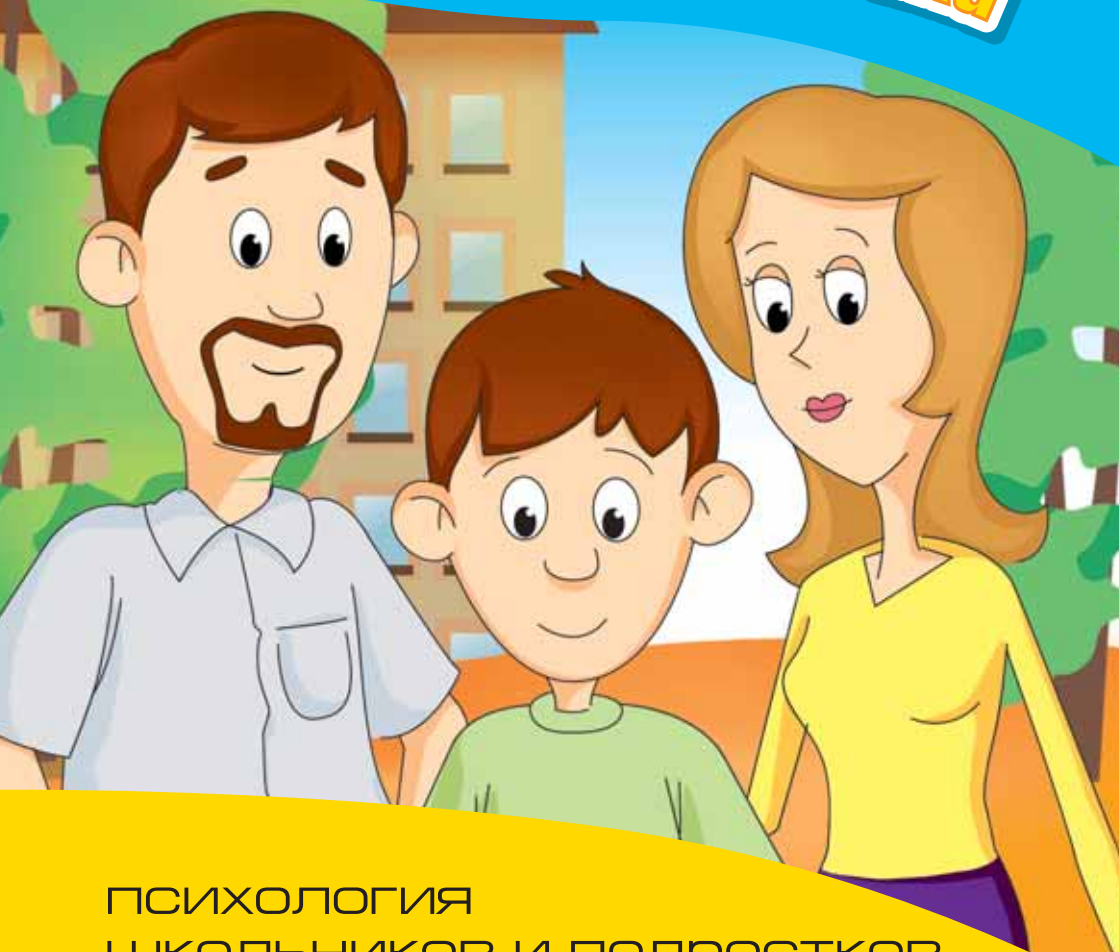


# Как понять своего ребенка

**VITRUM**  
VITAMINS & MINERALS



## ПСИХОЛОГИЯ ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ

С обучением в школе начинается новый этап в жизни ребенка: появляются новые друзья, формируется система жизненных ценностей, происходит выбор будущей профессии. Знание особенностей психологии детей школьного возраста поможет родителям сохранить теплые отношения в семье и адаптировать ребенка к самостоятельной жизни.



Автор

## **Кравцова Марина Михайловна**

Профессиональный психолог. Закончила факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.

Более десяти лет работает в школе, консультирует родителей и детей.

Является автором многих статей и нескольких книг по психологии детско-родительских отношений.

## **Оглавление**

### **Глава 1** От семи до десяти лет..... 1

- Адаптация к школе.
- Самооценка.
- Как поддержать ребенка.

### **Глава 2** От десяти до четырнадцати лет..4

- Общение со сверстниками.
- Секреты от родителей.

### **Глава 3** Взрывоопасный возраст (подростковый кризис).....6

- Я уже взрослый.
- Кем быть?

### **Глава 4** Азбука для родителей (наиболее часто задаваемые вопросы).....9

- Если подросток не хочет учиться?
- Если подросток влюбился?
- Если ребенок интересуется только компьютером?
- Если ребенок связался с плохой компанией?

## Глава 1. От семи до десяти лет

Поступление в школу – это очень важный и непростой этап в жизни ребенка. Теперь он ученик, школьник. И окружающие начинают относиться к нему иначе, ждут от него особого поведения, да и сам ребенок чувствует себя более взрослым – от него требуется постоянно быть сосредоточенным, ответственным, самостоятельным.

В этот период ребенок активно растет, продолжается формирование нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Одновременно возрастают умственные нагрузки. Помимо основных витаминов и минералов, ребенку необходимы железо, медь, марганец и йод. Витрум® Юниор – специальный комплекс 13 витаминов и 11 минералов для детей 7–14 лет. Препарат содержит 100%-ную дневную норму йода; стимулирует умственное развитие школьника, помогая справиться со школьными нагрузками. Благодаря наличию компонентов-антиоксидантов (витаминов А, Е, С и селена) Витрум® Юниор укрепляет иммунитет школьника и помогает защитить организм от простуды в осенне-зимний период.

### Адаптация к школе

Нередко начало обучения в школе совпадает с очередным возрастным кризисом – кризисом семи лет. Родители, ожидающие от маленького школьника более “взрослого” поведения, бывают удивлены и даже шокированы поведением своего семилетнего ребенка.



Это связано с тем, что к семи годам у ребенка появляется потребность активно участвовать в социальной жизни, быть самостоятельнее. Ему кажется, что родные его излишне опекают. Своим упрямством ребенок хочет показать близким: все ранее установленные правила были «для маленьких», а он теперь большой! Он пробует взять на себя новые обязанности и занять определенную позицию в мире взрослых. Иногда начинает подражать взрослым, копирует интонации, слова, даже одежду.

В то же время в жизни ребенка появляется новый очень важный для него человек – учитель. Для всех без исключения первоклашек очень важно сделать все так, как сказал учитель. Мнение и слово учителя нередко бывает важнее родительских. Например, попытка родителей заставить ребенка сделать что-то не так, как сказал учитель, повергает детей в отчаяние.



Самым важным достижением кризиса семи лет, признаком взросления ребенка является то, что ребенок постепенно перестает действовать под влиянием своих сиюминутных желаний. Он начинает задумываться о возможных последствиях своих поступков, взвешивать все «за» и «против».

Ребенок лучше начинает разбираться в собственных чувствах, желаниях, и ему понятнее становятся переживания окружающих.

Все это признаки того, что ребенок учится контролировать свое поведение. У него развивается самоконтроль – необходимое качество для успешного обучения в школе.

## Самооценка

Поступая в школу, ребенок попадает в ситуацию, когда его постоянно оценивают. Оценка происходит не только в классе, но и дома, так как родные интересуются школьными успехами, хвалят за хорошие отметки и могут наказывать за неуспеваемость. Низкие отметки являются сильным психотравмирующим фактором и снижают работоспособность ребенка. Ему кажется, что если он не будет хорошо учиться, то его перестанут любить родители.

Да и статус ребенка в классе может напрямую зависеть от его успехов в учебе. Учителя зачастую отмечают и хвалят отличника, тем самым обращая на него внимание одноклассников. Родители, в свою очередь, также предпочитают, чтобы их ребенок дружил с отличниками, а не с двоечниками.

Любая критика со стороны близких воспринимается детьми болезненно, а замечания, унижающие их чувство собственного достоинства (например, «бестолочь, неумеха» и т.д.), и вовсе подрывают веру в себя, способствуя возникновению страхов. В результате ребенок отказывается что-либо делать, спорит, упрямится, плачет, потому что не уверен в себе, своих силах.



Поскольку каждый ребенок очень хочет быть успешным и самым лучшим для родителей, то он боится незнакомых ситуаций, избегает всего нового, чтобы «не ударить в грязь лицом».

## **Как поддержать ребенка**

- Не создавайте у ребенка ощущения, что ваше к нему хорошее отношение зависит от его отметок.
- Не начинайте разговор о школе с вопроса: «Какая у тебя сегодня отметка?»
- Избегайте разговоров о том, что все в семье были отличниками, и что единственная приемлемая отметка – это пятерка.
- Ребенок должен знать, что и его весьма успешные родители, и учителя – все когда-то и чему-то учились, и у всех далеко не сразу это получалось хорошо.
- Не обесценивайте достижения ребенка, оценивая его работу. Необходимо показывать ребенку, что вы рады его успехам, пусть, даже «небольшим», с вашей точки зрения.
- Напоминайте ребенку, что раньше он многого не умел, а теперь научился. Например, совсем недавно он не умел читать, а теперь читает – значит, у него все обязательно получится.
- Научите ребенка анализировать, в чем причина плохой отметки по тому или иному предмету: не был внимательным, не успел, не понял.
- Предлагайте ребенку не исправить отметку, а устранить причину неуспеха (потренировать память, разобрать трудную задачу, еще раз повторить правило).

## **Глава 2. От десяти до четырнадцати лет**

Следующий этап развития – подростковый возраст, время больших перемен в психологическом, физиологическом и, конечно, социальном плане. Именно в подростковом возрасте человек приобретает основные социальные навыки – он учится общаться с людьми, преподносит себя, задумывается о своем будущем.

### **Общение со сверстниками**

В подростковом возрасте (начиная с 10 лет) на первое место выходит общение со сверстниками, а учеба, семья и увлечения отходят на второй план. Важнейшим делом становятся встречи с друзьями и заботы о своем статусе в компании.

Дело в том, что ребенку очень хочется произвести впечатление на сверстников, заинтересовать их, а внешние атрибуты «продвинутости» в современной жизни (мобильные телефоны – каждый раз новые, модная одежда) – самый доступный способ это сделать. Не стоит ругать ребенка за его желание выглядеть современно и уверенно. Это бесполезно и даже опасно. Не надо категорически запрещать ребенку что-либо делать, насмехаться над ним, читать нотации. Как правило, подростки не желают слышать «разумные» речи и яростно конфликтуют с родителями, отвоюя право действовать по своему усмотрению. Не настаивайте на том, чтобы ребенок одевался цивилизованно, разрешите ему следовать моде, но договоритесь, что правила личной гигиены ему придется соблюдать (ходить в рваных, но чистых штанах, с ярко-желтыми, но чистыми ногтями или волосами).

Помните, что вашим ребенком, как и любым подростком, движет единственное желание – быть похожими на тех, кто ему кажется уверенным в себе. Часто признаками этой уверенности считаются именно модные вещи или «навороченные» аксессуары (плееры, наушники и т.д.), а также способность поддержать беседу о последних сериях молодежного сериала или видеоклипах.



Большинство детей учатся ценить свою индивидуальность постепенно, по мере взросления. Нельзя заставить ребенка чувствовать себя независимым от мнения окружающих. Только почувствовав себя «таким, как остальные», то есть ничем не хуже других, ребенок приобретет столь необходимую ему уверенность. Только после этого он будет готов перейти к следующей стадии развития личности – желанию подчеркнуть свою индивидуальность.



## Секреты от родителей

Взрослея, дети начинают очень болезненно относиться к вторжению родных в свою личную жизнь. Это стремление утаить что-то от родных нередко становится источником конфликтов и подозрений. Родителям кажется, что ребенок скрывает от них что-то противоправное и опасное. На самом деле, некоторые свои чувства и мысли подросток скрывает из-за опасения, что окружающие его «не поймут», «будут смеяться». Очень важно, чтобы у ребенка дома была возможность уединиться, складывать в определенное место свои личные вещи (это может быть запирающийся ящик стола, шкатулка или хотя бы блокнот с замочком). Особенно это необходимо, если ребенок делит комнату и стол с братом или сестрой.



Это вполне нормально, если родители будут стучать в дверь, перед тем как войти в комнату четырнадцатилетнего подростка, или спрашивать разрешения посмотреть что-то на его столе или в его сумке. Кроме всего прочего, это должно приучить ребенка уважать личную жизнь окружающих его людей. Все мы знаем, что читать чужие письма, СМС - сообщения и дневники без разрешения нельзя. Учите этому своего ребенка, но и сами соблюдайте это правило. Использовать полученную от ребенка «по секрету» информацию можно только в том случае, если его жизни или здоровью угрожает реальная опасность, или он с друзьями может быть втянут в какую-то аферу.

## Глава 3. Взрывоопасный возраст (подростковый кризис)

Ребенок взрослеет, при этом изменяется не только он сам, но и его отношение к окружающему миру. Первыми эти изменения чувствуют взрослые, привыкшие играть ведущую роль в жизни ребенка, – родители и учителя. Они уже не являются для ребенка самым главным авторитетом, их мнение не всегда значимо для подростка.

### Я уже взрослый

Современные родители должны быть готовы к тому, что их дети – тоже современные. И взрослеют современные дети начнут гораздо раньше, чем когда-то выросли родители. Пресловутый переходный возраст может «нагрязнать» совершенно неожиданно. В настоящее время уже у 9–10-летних детей наблюдаются все признаки начала переходного возраста.

В период, когда происходит полное созревание организма, формируется репродуктивная система и одновременно повышаются физические и умственные нагрузки, подросткам необходим дополнительный источник витаминов и минералов. Витрум® Тинейджер – комплекс 13 витаминов и 11 минералов, разработанный специально для подростков 12–18 лет.

Препарат способствует правильному развитию эндокринной, нервной и иммунной системы подростка; помогает преодолеть стрессы и психоэмоциональное напряжение во время сдачи экзаменов; компенсирует недостаток витаминов и микроэлементов при однообразном питании или увлечении фаст-фудом; предотвращает появление юношеских прыщей.

### Подростковый кризис

*Очень быстро растет, его организм претерпевает существенные физиологические изменения. Из-за этого становится рассеянным, невнимательным, все время хочет спать, быстро утомляется.*



*В общении со взрослыми упрям, настаивает на своем, отрицает авторитеты, отказывается выполнять требования, отстаивает свою независимость и самостоятельность.*

*Из-за гормональных изменений становится плаксивым, раздражительным, обидчивым. У подростка часто меняется настроение: от ощущения себя абсолютно несчастным до необъяснимого восторга.*

*Появляется неосознанное половое влечение, начинают интересоваться сверстники противоположного пола и вопросы, связанные с сексуальным поведением людей.*

Подростковый кризис — это способ заявить о себе как о личности, поэтому подросток может делать все неправильно, назло. Так выражается протест против «несправедливого» к себе отношения со стороны взрослых — родителей и учителей. В некоторых случаях протест выражается в виде агрессии или в виде истерики. Ребенок действует по принципу: лучшая защита — это нападение.



*Важно понимать, что частые смены настроения подростка, вспышки эмоций, конфликтность — не результат испорченного характера, а побочные эффекты быстрого роста.*

Подростковый кризис — признак того, что ребенок вырос. Терпение, понимание и сочувствие — вот чем надо запастись родителям в этот период.

- Общаясь с подростком, не настаивайте на своем просто для того, чтобы доказать ребенку «кто в доме хозяин», давайте подростку возможность выбирать.
- Не оставляйте ребенка один на один с его проблемами. Предлагайте ему варианты решения проблемы, пообещайте быть рядом во время непростого разговора, но основное он должен сделать сам (например, вернуть долг, извиниться).

Как бы ни пугал родителей подростковый кризис — он неизбежно наступит. Только через столкновения с требованиями и волей взрослых подросток способен лучше узнать себя, осознать свои способности. Если же подростковый кризис прошел у ребенка гладко и бесконфликтно, то вполне вероятен запоздалый и поэтому особенно болезненный и бурно протекающий кризис в 17–18 лет (и даже позже).



### Кем быть?

Современные родители довольно рано начинают задумываться о профессиональном будущем своих детей. Например, отдают их различные спецшколы с ориентацией на престижный вуз. Такая ранняя профессиональная направленность может иметь и негативные последствия. Во-первых, только очень немногие люди уже с детства твердо знают, кем они хотели бы стать. Ребенок серьезно начинает задумываться о своем будущем в более старшем возрасте, а до



этого может мысленно «поменять» много профессий. Нередко планы родителей совсем не совпадают с желанием и интересами самого ребенка.

Во-вторых, даже для старшеклассника не всегда очевидно, как связаны те или иные школьные предметы с выбранной профессией. Подросткам часто не хватает знаний об особенностях обучения той или иной специальности.

Только повзрослев, ребенок сможет понять, что выбрал «не свою» профессию. Рано или поздно наступит разочарование, и встанет вопрос о переквалификации.

### **При выборе профессии ребенку нужно обратить внимание на следующие вопросы:**

- Что у меня получается лучше всего?
- Что меня интересует больше всего?
- Чем бы я хотел заниматься в будущем?

Определить, какая сфера профессиональной деятельности более всего подходит вашему ребенку, можно с помощью профориентационных тестов в специальных психологических центрах или у школьного психолога.

- 1.** Предоставьте ребенку максимально подробную информацию о будущей профессии: где надо учиться, сколько лет, какие предметы необходимы для поступления, чему будут учить в вузе, кем будешь работать.
- 2.** Сводите подростка на экскурсию в его будущий вуз – это поможет проникнуться «духом» учебного заведения и повысить стремление поступить именно сюда.
- 3.** Познакомьте подростка с представителем выбранной профессии. Пусть подросток из первых уст узнает об особенностях предполагаемой профессии.
- 4.** Дайте подростку возможность пообщаться с единомышленниками: позаниматься в студии, кружке, связанных с будущей профессией.

## **Глава 4. Азбука для родителей (наиболее часто задаваемые вопросы)**

### **1. Если подросток не хочет учиться?**

В подростковом возрасте учеба кажется ребенку скучной, однообразной. Занятия в школе и дома отрывают его от возможности провести время по своему усмотрению (пообщаться с друзьями, посидеть за компьютером). Постарайтесь узнать, какая область знаний больше всего привлекает подростка, помогите ему применить этот интерес на практике. Можно договориться с учителем, чтобы он дал ребенку задание подготовить доклад или сделать газету по интересующей его теме.

**Факт:** интересно то, что получается, а лучше всего получается то, что интересно.

- Спрашивайте школьника, что именно он изучает в данный момент по тому или иному предмету.
- Задавайте вопросы по теме. Признайтесь, что вы чего-то не знаете или плохо помните. Попросите объяснить вам.

- Можно спровоцировать обсуждение каких-то учебных тем совместным просмотром фильма о животных или спектакля, можно «подсунуть» ребенку учебник по занимательной физике или химии.
- Проявляйте интерес к учебной деятельности ребенка, например, ищите нужные книги или информацию в Интернете. Но делайте это не вместо ребенка, а вместе с ним. Раз и навсегда откажитесь от привычки писать за школьника рефераты, сочинения и др.

## **2. Если подросток влюбился?**

Если подросток влюбился, это чувство становится самым важным для него на данный период жизни. Переживания подростка взрослым могут показаться наивными и несерьезными, а влюбленного ребенка буквально захлестывает буря чувств: радость и воодушевление сменяются сомнением и отчаянием. Лучшее, что мы можем сделать для своего ребенка в такой ситуации – постараться его понять. Полезно вспомнить свою первую любовь: свои чувства, свое поведение, поступки. Первая любовь – это прекрасное чувство, и пусть у вашего ребенка сохранятся самые светлые воспоминания о ней. Никогда не насмехайтесь над чувствами ребенка, не обесценивайте их. Будьте готовы выслушать ребенка: и его переживания, и его восторги. Не критикуйте ни объект влюбленности, ни самого ребенка (избегайте фраз типа, «первая любовь – это не серьезно», «да у тебя таких еще тысячи будут», «мы тебя предупреждали»).

## **3. Если ребенок интересуется только компьютером?**

Доказано, что занятия на компьютере ускоряют развитие памяти, внимания, тонкой моторики, формируют у ребенка ощущение собственной успешности. Однако, слишком длительное сидение за компьютером способно отрицательно сказаться на состоянии здоровья ребенка, особенно страдают зрение и осанка. Поэтому важно правильно организовать место и время компьютерных занятий, соблюдая все требования к безопасности и режиму (удобные стол и стул, специальный защитный экран, регулярные 15–20-минутные перерывы). Главное, чтобы компьютер полностью не заменил живое общение с друзьями и родными.



- Плохо, если компьютерная реальность становится единственной, которая создает подростку ощущение психологического комфорта.
- Больше всех компьютерной зависимости подвержены дети, которые плохо приспосабливаются к действительности: имеющие серьезные проблемы в школе, неуспешные в учебе, отвергаемые сверстниками.
- Если вы подозреваете, что у подростка развилась компьютерная зависимость, то необходимо срочно обратиться за помощью к специалисту – психологу или психотерапевту.

Помогите ребенку стать успешным в реальной жизни, тогда ему не нужно будет самоутверждение в виртуальной реальности. Не позволяйте компьютеру стать единственным другом подростка. Пусть компьютер просто займет место среди остальных его увлечений и занятий. Компьютер не должен быть ни средством наказания, ни средством поощрения подростка. Пусть у него сформируется отношение к компьютеру как к вспомогательному и обыденному прибору.

#### **4. Если ребенок связался с плохой компанией?**

Нередко даже послушные, домашние дети начинают «за компанию» курить, выпивать энергетические и алкогольные напитки, совершать асоциальные поступки (воровать, участвовать в драках). Дело в том, что подросток так сильно нуждается в компании сверстников, ему так важно, чтобы его где-то ждали и ценили, что он порой бывает весьма неразборчив в выборе друзей. Чтобы быть «своим», ребенок готов совершать различные проступки и нарушать правила, установленные во взрослом обществе. Также причиной противоправного поведения может быть желание ребенка доказать окружающим, что он уже взрослый. А может быть, ребенку просто скучно? Иногда детям хочется совершить что-то рискованное, потому что им нечем заняться.

Для предотвращения печальных инцидентов следует заранее направить бурную энергию подростков в мирное русло. Не допускайте, чтобы ребенок ничем не увлекался, не знал, чем занять себя в свободное время.



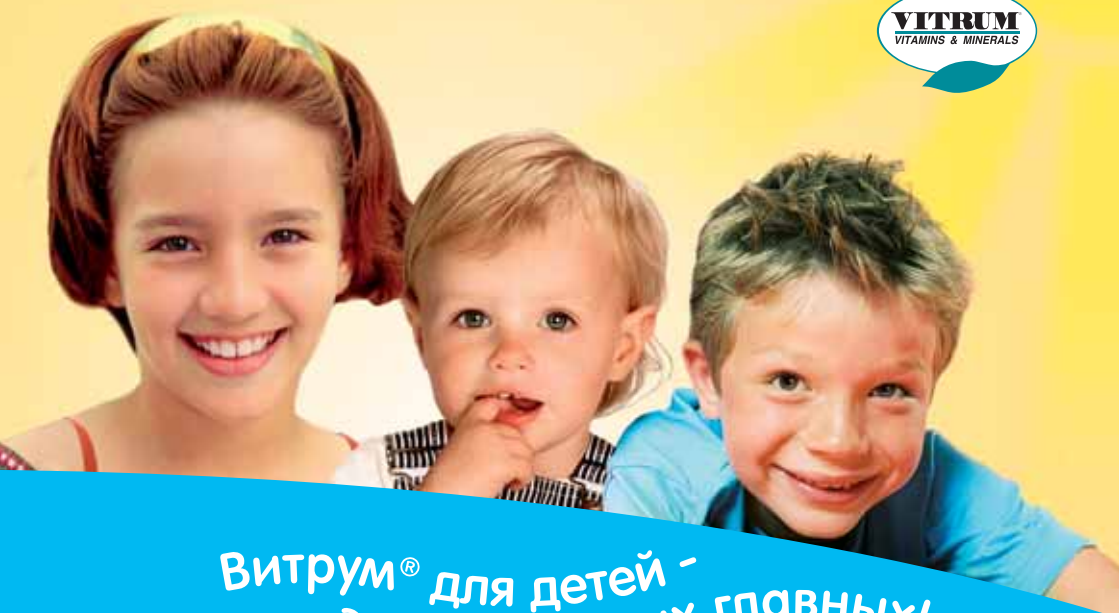
Существует множество увлекательных видов спорта, в которых выброс адреналина не меньше, а то и больше, чем при совершении хулиганского поступка, – горные лыжи, мотогонки, альпинизм.



- Будьте внимательны к друзьям подростка. Важно, чтобы ребенок не дружил с кем-то только из страха остаться в одиночестве.
- Объясните ребенку, что настоящий друг никогда не будет шантажировать его, угрожать и запугивать. Приведите примеры из собственной жизни или из книг.
- Учите детей не поддаваться на провокации со стороны сверстников. Объясните ребенку, что он может и должен уметь отказать сверстнику, если ему неприятно или не хочется что-то делать. Заранее обсудите с ребенком подобную ситуацию, подскажите, как можно ответить, чтобы выйти из нее с достоинством.
- Научите подростка делиться с вами проблемами. Ребенок должен знать, что вы поддержите его в любой ситуации.
- Если вы узнали, что ваш ребенок смог отказаться от участия в хулиганской проделке, — это повод, чтобы гордиться им, ведь он повел себя как Личность.
- Подавайте ребенку личный пример здорового образа жизни: занимайтесь спортом, откажитесь от вредных привычек.
- Расскажите подростку о необратимых последствиях употребления никотина, алкоголя и наркотиков, покажите фильмы и статьи. Это иногда впечатляет лучше любой нотации.
- Объясните подростку возможные последствия безрассудного полового поведения. Предупредите его об уголовной ответственности, возможности наступления нежелательной беременности и риске заразиться половыми инфекциями.



*И не забывайте, что прием витаминно-минеральных комплексов – это залог здоровья, а также правильного физического и психического развития Вашего ребенка*



# Витрум® для детей - забота о самых главных!

- Оптимально сбалансированные составы для детей разных возрастов
- Все компоненты препаратов подобраны с учетом их взаимодействия и дополняют друг друга
- Можно применять, в том числе и у детей, страдающих аллергическими заболеваниями или сахарным диабетом
- Комплексы Vitrum® для детей – жевательные таблетки с приятным фруктовым вкусом



на правах рекламы


**UNIPHARM, INC.**  
 a Maryland Corporation  
[www.unipharm.ru](http://www.unipharm.ru)

  
 Витрум®  
 «Бренд года EPR» 2007

  
 2007 г. – высшая оценка и титул «Супербренд» в категории «Витамины».

  
 Витрум® – «Марка доверия потребителей» 2001-2008 гг.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией и противопоказаниями