

## Родителям будет полезно знать, что подростки имеют право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждение;
- совершать ошибки, пока не найдет правильного пути;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить: «Нет, спасибо», «извините, нет».
- не обращать внимание на советы окружающих и следовать собственным убеждениям;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
- иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли его окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действия;
- добиваться перемены договоренности, которая их не устраивает.

## Основные сложности подросткового возраста



- Угловатость и неуклюжесть. В связи с поэтапным ростом организма (сначала растут кисти рук и ног, затем конечности и в последнюю очередь — туловище), многие подростки становятся неуклюжими и комплексуют из-за этого.
- Частая смена настроений и физического состояния, которые возникают в организме в связи с ростом внутренних органов.
- Быстрая возбудимость, влияние эмоций на духовную жизнь.
- Обиды, озлобленность, раздраженность (особенно у подростков в тяжелой жизненной ситуации).
- Напряженные отношения с родителями, избегание общения с ними, отдавая предпочтения сверстникам возникают в случаях, когда родители не готовы относиться к подростку как к самостоятельному, взрослому человеку, уважая его взгляды и чувства.



