

10 СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ

(для развития интеллектуальных способностей подростков)



1. Качественное время

Качественное проведенное время **наедине** с вашим подростком способствует развитию той части мозга, которая отвечает за их эмоциональное состояние, и они чувствуют себя любимыми, чувствуют себя в безопасности и в согласии с самими собой.

2. Время на сон

Сон важен для подростков. Постарайтесь снизить количество времени, которое подростки проводят перед компьютером или телевизором перед тем, как идти спать, т.к. такие виды деятельности не успокаивают мозг, а, наоборот, способствуют его активности.

3. Слушайте на самом деле

Постарайтесь действительно услышать ваших детей, когда в них кипят эмоции или когда их охватывает апатия. Постарайтесь вызвать в них желание **рассказывать о своих чувствах**. Это убережет их от стресса и гиперреакций в будущем.



4. Физическая активность

Поощряйте **физическую** активность при каждом удобном случае. Физическая активность помогает подросткам развивать способность сосредоточиться и **снижает количество стрессовывызывающих веществ** в их мозге.

5. Решение проблем

Воспитывайте в своих детях желание **решать их собственные проблемы** всегда, когда это возможно, т.к. это способствует развитию способности осмыслять происходящее.

6. Следите за необычными изменениями

Доказано, что алкоголь и наркотики негативно влияют на мозг подростков. Замечайте все **необычные изменения** в поведении ваших детей и выделяйте время на то, чтобы поговорить о последствиях употребления алкоголя и наркотиков.

7. Физическая привязанность

Касания и физическая привязанность очень важны для построения новых нейронных связей в мозге. Чем больше прикосновений и физических контактов вы подарите своему ребенку в детстве, тем более спокойным он вырастет.

8. Ясные ориентиры

Подросткам необходимо чётко объяснить, что приемлемо и что нет путём предоставления выбора и пояснения последствий, но не наказаниями. Это способствует развитию чувства рационального, что необходимо для их независимости в будущем.



9. Завтрак



Завтрак, насыщенный протеинами, необходим для того, чтобы мозг вашего ребенка справлялся со стрессом и беспокойством. Постарайтесь приучить детей к такой полезной привычке как можно раньше.

10. Свобода и ограничения

Подростки склонны к рискам и экспериментам. Это важная часть становления независимости ребенка. Дайте им достаточно **свободы** для того, чтобы совершать свои открытия и получать опыт.... но в рамках каких-то ограничений!

МОЗГ ПОДРОСТКА



Учёные утверждают, что в подростковом возрасте происходит бум развития как мозга человека, так и тела в целом. Вместе с половыми изменениями, такими как появление растительности на лице у парней и рост груди у девушек, происходят изменения в физической структуре и устройстве мозга.

Особо важные изменения в мозге подростков:

1. Рост жировой прослойки вокруг нейронных соединений. Это в сто раз увеличивает скорость передачи сообщений в мозге.

2. Процесс сокращения в фронтальной части мозга, которая отвечает за принятие решений, планирование, контроль над эмоциями и эмпатию. Этот процесс приводит к переформированию мозга.

Бум развития также происходит и в раннем детстве, что многое объясняет! Любая родительская попытка справиться с вспышкой гнева или раздражения у подростков: «Ты ведешь себя, как двухлетний ребенок!» Возможно, подросток на самом деле не так далек от этого.

Трудные двухлетние дети и ранимые подростки переживают похожие изменения в мозге.

Так что... в следующий раз, когда ваши дети выдадут дерзость или поставят вас в тупик своим вызывающим поведением, подумайте о тех изменениях, которые все еще свершаются в голове у вашего ребенка.

РОДИТЕЛИ ФОРМИРУЮТ МОЗГ РЕБЕНКА

Исследования показали, что миллионы моментов, когда родитель и ребенок делятся переживаниями, способствуют формированию важных нейронных связей, которые существенно обогащают жизнь наших детей.

Как родители, мы можем повлиять на устройство мозга наших детей тем, как мы слушаем, играем, жалеем, обнимаем и воспитываем наших детей.

90% развития мозга человека происходит в течение 5 первых лет жизни. Так что время, позитивно проведенное с нашими маленькими детьми, станет толчком для развития связей между клетками мозга. Эти связи помогут нашим детям в будущем справляться со стрессом и различными эмоциональными состояниями.

«...Пожалуйста, помоги мне справиться с миром. Серьезно относись к моим страхам и принимай во внимание мои чувства. Тогда я смогу лучше справиться с миром, когда вырасту».