

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МАМЫ ДЕВОЧКИ-ПОДРОСТКА





Подростковый возраст - 11–12 лет, переживает свой накат в 13–14 и стабилизируется к 16 годам. Формирование девочки по женскому типу завершается к 18 – 19 годам.

Этот период становления личности (сложный в физиологическом и психологическом плане) требует от матери повышенного внимания к своей взрослеющей дочери



### Находите время для вашей дочери

- она с Вами может обсудить любую проблему
- если Вы заняты, вернитесь к разговору при первой возможности
- в критической ситуации - отвлекитесь, несмотря ни на что



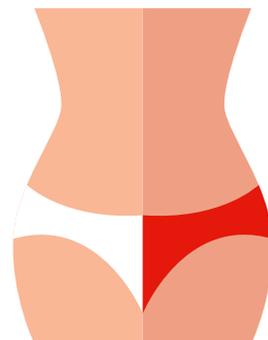
### Следите за соблюдением правил, необходимых для здоровья:

- соблюдение режима дня
- достаточный ночной сон (не менее 8 – 9 часов)
- полноценное питание
- двигательная активность
- знания гигиенических навыков и применение их на практике
- закаливание
- отсутствие вредных зависимостей
- стрессоустойчивость
- своевременное обращение к врачам и выполнение их рекомендаций



## Обеспечьте гигиеническую безопасность

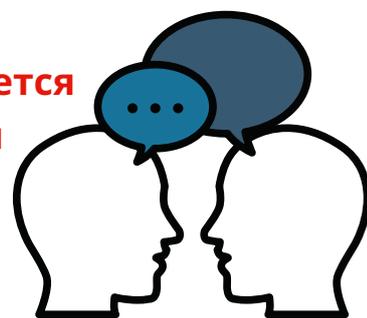
- обсудите деликатные моменты один на один
- объясните, что такое критические дни
- научите пользоваться средствами гигиены
- покажите как вести календарь, отмечать дни цикла
- обучите девочку правилам ухода за собой



Отнеситесь с пониманием к тому, что девочке нужна компания  
Общение со сверстниками - важный признак становления личности.  
Объединяются общие интересы (занятия спортом, музыкой, хобби),  
взгляды.

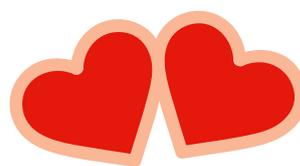
**В этот период у неё:**

- формируется мнение о самой себе: характере, желаниях, принципах
- появляются близкие подруги
- возрастает интерес к мальчикам
- возникают конфликты с родителями, если игнорируется мнение и ограничивается общение со сверстниками



**Если дочь влюбилась:**

- будьте мудрой и терпеливой
- избегайте резкой критики, высмеивания
- создайте атмосферу доверия



## Повремените с критикой, особенно по поводу внешности

- будьте дипломатичны, укрепляйте её самооценку
- привлекайте профессиональных консультантов (врач, психолог, косметолог, стилист)
- посетите вместе сауну, парикмахерскую, сеанс маникюра
- прослушайте модный мастер – класс



## Уважайте её личное пространство реальное и виртуальное Поступая так Вы вправе попросить того же поведения от неё

- стучите в дверь её комнаты, перед тем, как войти
- уважайте её желание уединиться
- спрашивайте разрешение перед использованием её личными вещами, гаджетами



## Проявляйте искренний интерес к дочери

- помогите ей разобраться в себе
- замечайте успехи Вашей дочери
- спрашивайте её мнение в решении семейных вопросов
- хвалите заслуженно и искренне

