

## ПСИХОЛОГИЯ ДЕВОЧЕК ДЕСЯТИ ЛЕТ

10 лет для девочки (да и для мальчика) это не только «круглая» дата, но и начало кризисного пубертатного (подросткового) периода. Это время, связанное с огромным количеством эмоциональных реакций (преимущественно негативных, поскольку большая их часть спровоцирована непониманием своего состояния).



*Девочка в 10 лет переходит от детства к подростковому возрасту*

### **Возрастные особенности**

Большая часть изменений в возрасте 10 — 11 лет происходит на гормональном уровне, также меняется психология. В поведении появляется определённая самостоятельность, постепенно исчезает исключительная зависимость от мамы и папы. Каждый родитель должен отнестись к этому с пониманием и принять тот факт, что у ребёнка есть потребность в общении вне дома и интересы, на которые он может тратить своё личное время (а им ребёнок должен обязательно располагать).

Попытки чрезмерно контролировать круг общения и деятельность взрослеющей девочки может обернуться:

1. Бунтом, явной демонстрацией неподчинения (сопровождается злостью, агрессией, желание действовать «вопреки» выливается в по-настоящему неразумные и опасные для жизни и здоровья решения).
2. Безразличием (игнорирование всех требований матери и отца).
3. Условным смирением, которое исчезает, как только ребёнок оказывается вне поля зрения родителей (сопровождается ложью и развитием недоверия к окружающим).
4. Истинной покорностью (сопровождается падением самооценки, отсутствием инициативы, склонностью к саморазрушению).



*Полностью покорное поведение опасно воспитанием безвольной личности*

В каждом индивидуальном случае одна из этих тактик поведения является преобладающей, но в целом они могут чередоваться между собой. Это связано с изменчивостью эмоционального состояния, что типично для девочки в возрасте 10 — 11 лет. Волноваться по поводу подобной нестабильности не следует, нужно лишь по возможности показать, что вы готовы понять своего ребёнка, если он захочет с вами объясниться или решит обсудить своё состояние.

### **Особенности воспитания**

Случается, что имея благое намерение вырастить «приличного человека», родители воспитывают своего ребёнка в условиях многочисленных «должен» и категоричного «нет», не подкрепляемого никакими объяснениями. Наличие таких беспочвенных (с точки зрения детей) запретов очень тяжело переносится взрослеющей личностью, поскольку познавательные процессы всё ещё активны, желание исследовать окружающий мир – тоже и просто родительское несогласие уже недостаточный аргумент, чтобы останавливаться.



*Не следует опираться только на запреты*

### **Запомните: объясняйте ребёнку свои решения.**

Неважно, девочка это или мальчик – если ваши дети знают, по какой причине вы ждёте от них определённых действий, они гораздо более внимательны к вашим просьбам. Говорите с ними о последствиях возможных проступков. Не о наказании, а о том, чем проступок обернётся лично для них.

### **Как правильно вести диалог**

Нужно уметь разговаривать с ребёнком 10 — 11 лет. Никогда не давите на свой возраст, и не говорите, что вы «лучше знаете». Если знаете, то объясните, если переживаете, то скажите. Покажите ребёнку, что вы не просто родитель, авторитетное, власть имеющее лицо, но и любящий человек, который переживает и старается уберечь от беды.

Если вы считаете, что это и так понятно, то велика вероятность, что вы не правы. Проговаривайте свои причины, своё отношение. Но будьте готовы, что, даже выслушав вас, ребёнок поступит по-своему. Это неизбежно, он получает свой опыт. Вполне возможно, что вы вспылите по этому поводу – это естественно, но обязательно нужно объяснить, что причина вашей злости не в том, что ребёнок сам по себе нехороший и непослушный, а в ваших переживаниях за его жизнь и здоровье.



*Нужно научиться разговаривать с ребенком*

Также, в процессе общения не следует сравнивать детей с их братьями и сёстрами, либо с чужими детьми. Это заставляет их обесценивать себя и сомневаться в своих способностях. Тем более не нужно на них кричать.

**Поймите: именно в способности контролировать себя и проявляется взрослость.**

Здесь не имеется в виду, что взрослый человек – это робот. Конечно, все мы испытываем эмоции, но именно по мере взросления приобретается навык самоконтроля. Нельзя требовать подобного от ребёнка, но можно подать ему пример.

## Похвала

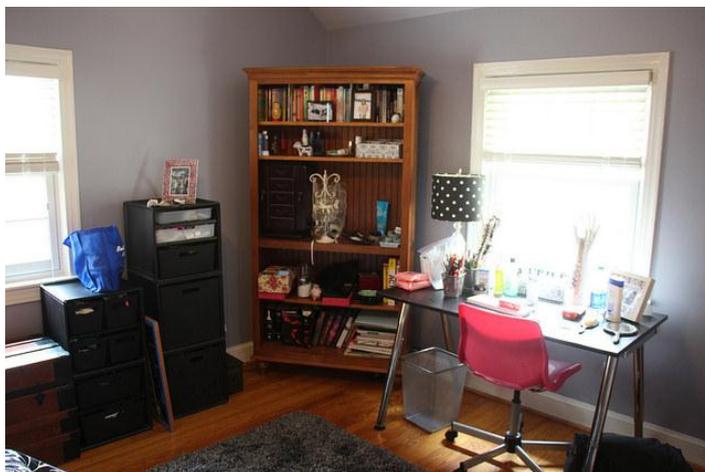
*Сравнивать детей с кем-то нельзя не только в негативном, но и в позитивном плане.*

То есть, сказать «Ты красивая (умная, добрая и так далее)» будет верно, а вариант «Ты красивая (умная, добрая), как...» — ошибочно. Во-первых, у детей при таком сравнении может появиться ощущение, что они не уникальны, не ценны сама по себе. Во-вторых, есть риск, что возникнет стремление во всём подражать той другой личности, на которую они оказались похожи, что вновь ведёт к потере индивидуальности.

## Дела по дому

Прежде всего, приходится учиться рассматривать подростка 10-11 лет не только как ребёнка, но и как человека, желающего принимать решения самостоятельно, без оглядки на то, что о нём скажут или подумают. Возможно, что выполнение домашних обязанностей он будет рассматривать не как объективно необходимое действие, а как акт подчинения чужой воле.

Обсудите с будущей хозяйшкой то, что вы не в силах успеть всё по дому и разумно будет (если уж она уже достаточно взрослая) разделить с ней заботы. Отведите ей свою «территорию,» за которую она будет отвечать, поручите ей определённый (но строго ограниченный) перечень дел, которые находятся в её ведении.



*В 10 лет девочка должна самостоятельно убирать свою комнату*

*Внимание: если ваш ребёнок имеет отдельную комнату, то не нужно пытаться контролировать процесс, качество и частоту наведения в ней порядка.*

Лучше вместо этого:

- Держать в порядке свою комнату (подавать личный пример).
- Обсуждать последствия такой нерадивости (возникновение аллергических реакций и частые болезни из-за избытка пыли и плохой гигиены, появление у одежды неприятного запаха на который могут плохо реагировать одноклассники).
- Уметь проявлять умеренно-положительную реакцию на то, что дочь всё-таки взялась за уборку (бурные восторги, как и игнорирование, могут стать причиной негативного отношения подростка к опыту ведения хозяйства).

Если дочь 10 лет выполняет что-то вне регламентированного перечня, то обязательно отметьте то, насколько сильно она вам помогла, ведь это не входит в её обязанности, и она потратила свободное личное время на заботу о семье и домашних делах.

### **Совместный отдых**

По мнению большинства родителей, современный ребёнок к 10 годам не интересуется ничем, кроме телефонов, игр и прогулок. Но виноваты в этом не дети, которые зачастую на протяжении долгого времени предоставлены сами себе. У них нет не только привычки, но даже единичного опыта других вариантов времяпрепровождения. Подарите ему такой опыт, займитесь чем-то вместе, договоритесь, что на один день (или хотя бы на несколько часов) вы вместе отложите телефон, телевизор, компьютер и займётесь чем-то другим.



*Совместные прогулки и отдых очень сближают*

*Это не обязательно должен быть «полезный» досуг, можно и подурочиться, но по-особенному. Практикуйте совместную творческую деятельность.*

Но! Всегда будьте готовы, что ребёнок не согласится с вашим предложением. Ему нужно уметь самому пофантазировать, попробуйте договориться. Можно чередовать дни, когда занятия планирует ваш ребёнок, а когда вы сами. Не пытайтесь корректировать её планы под свои потребности, дети это чувствуют и могут серьёзно обидеться или потерять мотивацию. Но делать разумные замечания относительно практических моментов в спокойной не критикующей форме можно и даже нужно.

### **Уважение**

Родители, желающие добиться уважения от своих отпрысков должны понимать, что здесь также действует сила личного примера. Не нужно потакать всем капризам ребёнка, но относиться к нему уважительно — обязательно.

В целом, для девочек свойственно более тактичное поведение и большее чувство ответственности. Они легче, чем мальчики, понимают чужую точку зрения, а, следовательно, и уважительное (как и сочувственное) отношение к окружающим свойственно им в большей степени.

Источник: <http://detki.guru/psihologiya-rebenka>