 Ваш ребенок уже вырос из пеленок и стал достаточно взрослым и са мостоятельным. Ему уже не требуется ваше неотрывное внимание и контроль, школьник вполне может занять себя самостоятельно – просмотром мультфильмов, чтением, компьютерными играми. Вы думаете, что наступило самое время расслабиться и получать удовольствие от жизни, ведь до начала подростковых проблем еще как минимум пара лет? Вынуждены вас разочаровать, скорее всего, вы ошибаетесь. Вполне вероятно, что в скором времени вчерашний малыш удивит вас реактивными изменениями внешности и характера, которые ознаменуют начало сложного и ответственного пубертатного периода. Дело в том, что за последние 10-20 лет возрастные рамки этого периода существенно сдвинулись в сторону более раннего начала.

**Особенности пубертатного периода**

 Пубертатный период – возрастной промежуток, для которого характерны перестройка организма, существенные изменения физиологического, гормонального и психологического характера. Завершается период наступлением половой зрелости и готовности организма к размножению. Развитие человека в пубертатный период делает существенный скачок, подросток меняется внешне и существенно прибавляет в росте.

Но самое главное, чему следует уделить внимание в пубертатный период – психология. Нужно провести с ребенком доверительную беседу, объяснить в доступной форме, что с ним происходит и как долго, предположительно, это будет продолжаться. К возникающим трудностям в общении следует отнестись с пониманием, помните, что вчерашний малыш становится вздорным и подчас невыносимым не от скверного характера и не назло вам, а оттого, что в его организме происходит настоящая буря перестройки.

Дайте понять малолетнему бунтарю, что вы примите и поддержите его, какие бы поступки он не совершал и как бы себя не вел. Ребенок, который чувствует родительскую любовь и заботу с меньшей доли вероятности станет искать утешения и развлечений в дурной компании, алкоголе и наркотиках. Для того, чтобы избежать этого, старайтесь занять все свободное время подростка делами, которые ему интересны, а также контролируйте его – настойчиво, но демократично. Конечно же, вы не можете приковать ребенка к себе, но прививайте ему привычку делиться с вами своими планами.

**Пубертатный период у девочек**

Половое созревание у девочек начинается примерно в возрасте 10-11 лет, но сдвиг на 1-2 года считается вариантом нормы. Следует обратиться к специалисту, если оно началось до 8 лет или не начинается после 15, возможно имеют место какие-либо нарушения в работе организма.

С началом пубертатного периода яичники девочки начинают вырабатывать гормон эстроген, под влиянием которого завершается формирование половых органов, а также развиваются вторичные половые признаки. У девочки увеличивается грудь, очерчивается талия, расширяются бедра, появляются волосы в паху и подмышечных впадинах. Завершается пубертатный период началом менструации.

**Пубертатный период у мальчиков**

Половое созревание у мальчиков начинается несколько позже, чем у девочек – примерно в 12-13 лет, иногда позже. Гормон, ответственный за развитие организма по мужскому типу – тестостерон, под его влиянием у юноши увеличиваются яички, ломаетсяголос, начинают усиленно расти волосы на лице и теле. Ребенок сильно потеет, у него появляются прыщи и жирнеет кожа. Кроме того, мальчик начинает видеть «влажные сны» - у него появляются первые поллюции, непроизвольные семяизвержения в ночное время.

Часто подросток бывает не готов к тем резким изменениям, которые происходят с его организмом. Помогите ему справиться с ощущением испуга и неловкости, привейте новые навыки гигиены, которые помогут ребенку справиться с временными неприятностями вроде угревой сыпи или чрезмерного потоотделения.

*Социальный педагог отделение социальной*

*диагностики и социально – правовой помощи*

*Ю.В. Никитко*