

Уважаемые родители!

8 (3812) 77-77-79 - телефон
Единой психологической
службы поддержки
родителей Омской области

8 (3812) 32-35-90 - телефон
Регионального ресурсного
центра сопровождения
системы профилактики

**НЕСМОТРЯ НА
ПОТРЕБНОСТЬ ПОДРОСТКА В ОТДАЛЕНИИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ
ОЧЕНЬ ВАЖНО СОХРАНИТЬ С НИМ КОНТАКТ.
КАК ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?**

- *Говорите с ребёнком о том, что происходит в его жизни, какими событиями она наполнена.*

Уважительно относитесь к тому, что кажется подростку значимым и важным.

- *Уважайте точку зрения ребёнка.*

Постарайтесь взглянуть на вещи и события его глазами, не давайте мнению подростка категоричной оценки.

- *Не всегда целью Вашего общения с подростком является получение советов и нравучений, зачастую подросткам просто необходима поддержка и поощрение.*
- *При разговоре с подростком не должно быть запретных тем.*

В данном возрасте ещё только формируется представление о мире и для адекватного его формирования нужна поддержка от близкого взрослого.

- *Авторитарный стиль общения с подростком как правило неэффективен.*

Чрезмерные ограничения могут спровоцировать у ребёнка агрессию. Если же запрет необходим, объясните ребёнку его целесообразность.

- *Стоит давать подростку свободу в действиях на основе договорённостей.*

Найдите баланс между свободой и несвободой ребёнка. Интересуйтесь не только его жизнью, но и жизнью его друзей. Важно знать их имена, адреса и телефоны.

- *Всегда будьте на связи с Вашим ребёнком, спрашивайте о его планах на день.*



- *Замечайте изменения в настроении и поведении ребёнка.*

Не всегда стоит списывать на особенности подросткового возраста. Иногда за этим могут скрываться некоторые трудности.

- *Важно, чтобы Ваш ребёнок смог сказать «нет» в ситуациях, потенциально опасных для жизни и здоровья.*
- *Будьте в курсе жизни ребёнка в социальных сетях.*

Подпишитесь на аккаунт ребёнка, не отказывайтесь принять участие в съёмке ролика в Tik-tok, фото в Instagram.

- *Избегайте в разговоре оценивания друзей ребёнка, его знакомых.*
- *Проявляйте искренний интерес и уважение.*

Если вас всерьёз беспокоит какой-то виртуальный «друг» или «старший наставник» - поделитесь этим с ребёнком. Попробуйте вместе понять, что вас настораживает в нём и какая опасность реально существует. Есть ли реальные подтверждения, что человек из списка друзей, действительно тот, за кого себя выдаёт.

Родителям, как самым близким взрослым, важно вовремя заметить эмоциональное неблагополучие подростка. Часто такие признаки могут свидетельствовать о том, что подросток находится в сложной для него ситуации. Когда же пора вмешаться родителю?

На что стоит обратить внимание:

- ! Частые смены настроения.
- ! Изменения в привычном режиме питания, сна.
- ! Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
- ! Стремление к уединению.
- ! Потеря интереса к любимым занятиям.
- ! Пессимистические высказывания («у меня ничего не получится», «я не смогу», «мне все надоело», «скоро у вас не будет проблем со мной» и пр.).
- ! Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей.
- ! Резкое снижение успеваемости, пропуски занятий.
- ! Употребление психоактивных веществ (алкоголь, табак, наркотические средства).
- ! Чрезмерный интерес к теме смерти.

Что делать, если Вы столкнулись с данными признаками?

- ✓ Попробуйте ненавязчиво выяснить причины кризисного состояния подростка. Не начинайте разговор с претензий к ребёнку, выяснения отношений. В данной ситуации следует быть максимально искренним и показать своё желание помочь.
- ✓ Выражайте поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку. Это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.
- ✓ Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, питание).
- ✓ Давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий. Такими вещами могут стать вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д. Помните, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.
- ✓ Помогайте конструктивно решать проблемы с учёбой. Важно помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.



Информационная платформа службы консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» содержит полезные статьи для родителей всех возрастов, в том числе и подростков. Перейти к платформе можно QR коду.

