

4. Нужна ли тебе помощь?

Мне кажется, что практически каждый человек испытывает трудность в том, чтобы попросить помощи у другого. Так вот и подросток, который еще не научился получать помощь по мелочам, не сможет обратиться к Вам с просьбой в более сложных ситуациях. Поэтому, следует начинать с малого – помочь с уборкой комнаты (если ребенок разрешит!), с уроками (если попросит), разрешить какую-то ситуацию, с которой подросток не может справиться. Чем больше Вы помогаете в небольших ситуациях, тем выше вероятность, что в случае серьезного конфликта он обратится к Вам за советом.



В заключение:

Если Вы слушаете ребенка, то не торопитесь осуждать, комментировать.

Подождите, пока ребенок завершит свой рассказ и попросит Вас поделиться своим мнением по данному поводу.

Иногда и слова могут быть излишни – просто обнимите или возьмите за руку. Поддержите его! Пусть ребенок чувствует, что Вы – рядом!

Если Вам понадобилась помощь:

***Телефон психологической помощи для детей,
подростков и родителей
8 800 300 83 83***

***Всероссийский телефон доверия
8 800 2000 122***

***Телефон экстренной психологической помощи
8 800 101 24 11***



ГАПОУ СО «АМТ»

Памятка для родителей

Доверительные отношения с подростком



педагог-психолог
Киселева Е.В.

Уважаемые родители!

С возрастом у детей появляется личная жизнь, о которой они не всегда готовы рассказывать взрослым. Подросткам сложно выразить свои эмоции и найти слова для обращения за помощью.

Родителям важно быть внимательными к эмоциональному состоянию ребёнка, чтобы вовремя заметить признаки неблагополучия и поддержать его. Любая кризисная ситуация может быть для подростка неразрешимой, и недостаток поддержки может привести к неконструктивным решениям.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- любая ситуация, субъективно переживаемая как обидная, оскорбительная, несправедливая. Взрослое мнение может сильно отличаться от мнения ребёнка;
- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;
- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, преподаватели);
- травля /отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете;
- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, тяжёлое заболевание);
- - разочарование в своих успехах в учебе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;
- - неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

Как же избежать формального общения и выстроить глубокие, душевные отношения со своим ребенком?

Для профилактики все специалисты-психологи рекомендуют родителям ежедневно уделять 15 минут общению с подростком, задавая четыре важных вопроса, чтобы поддерживать контакт и избегать односложных ответов.

Да, каждый подросток не всегда отвечает развернуто, ограничиваясь двумя-тремя словами, но бывают и такие дни, когда можно выйти на обсуждение важных тем. Задавая вопросы – внимательно слушайте. Постарайтесь не отвлекаться на свой телефон, телевизор и т.п.. Ваш ребенок должен чувствовать и видеть, что Вы сейчас находитесь только с ним и ничто не изменит этого ощущения.

Если Вы вдруг в плохом настроении и не готовы разговаривать – честно скажите об этом, но договоритесь, что поговорите на эту тему чуть позже! Пусть подросток научится понимать Ваше настроение и эмоции.

Если Вы говорите о них открыто, не скрывая свое плохое настроение за маской «позитивного человека» – то и ребенок спустя время начнет делиться своими эмоциями, что только укрепит доверительные отношения.

Задавайте открытые вопросы. Они отличаются от закрытых тем, что ответить на них «да» или «нет» не получится.

1. Как прошел твой день?

Да, ребенок может отшучиваться, говорить «все нормально», «хорошо» или «плохо» и т.д. Здесь важно не устраивать ему допрос, не тянуть «клещами». Лучше всего сказать: **«Я услышала тебя, если не хочешь рассказывать сейчас – не надо, но мне интересны твои дела, можем поговорить позже. А знаешь, что я сегодня сделала?»** И расскажите подробно о своем дне. Со временем Вы заметите, что даже самый замкнутый и необщительный ребенок начнет понемногу делиться с Вами тем, что у него сейчас на душе. А это уже маленький шаг к открытым и доверительным отношениям.

2. Как дела у твоих друзей?

Если Вы знаете кого-либо из близкого окружения своего ребенка, то спросите о конкретном друге. **«Кто твой лучший друг, расскажи о нем. Кем из своих друзей ты гордишься? Кто называет тебя своим другом, как думаешь, почему? Что ты сегодня делал с друзьями? Как Вы провели время?»**. Вы знаете своего ребенка и подберете для него подходящий вопрос.

3. Что хорошего случилось с тобой за день?

В любом дне, даже неудачном, найдутся маленькие радости. Главное вспомнить о них! Но если такие приятные моменты не вспоминаются, значит пора их придумать, тем самым развеселив и взбодрив себя. Например, запланировать поход в кафе, парк или устроить вечер настольных игр, семейный просмотр кино / кинотеатр.