

## **Информационные материалы для родителей, содержащие советы о действиях при возникновении психоэмоциональных состояний у детей в различных конфликтных (кризисных) ситуациях, сопряженных с риском суицидального поведения**

### **Как помочь ребенку справляться со стрессом**

Для того, чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, родителям необходимо:

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.

2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Поддерживайте в ребенке уверенность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.

3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь? Чего бы он хотел добиться?

Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.

4. Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей). Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

5. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях

родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

6. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс – это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: всевозможные виды спорта, пение, танцы... Не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так немало<sup>1</sup>. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с подростком, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.

7. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

8. Заботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

9. Поощрять ребенка к заботе о близких (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

10. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

11. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

12. Научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния (см. далее) в сложных, критических для него ситуациях.

Психологи рекомендуют детям и подросткам применять в сложных для них ситуациях простые упражнения для расслабления<sup>2</sup>. Эти упражнения

---

<sup>1</sup> Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! Изд.: Питер, 2012 г. – 176 с.

<sup>2</sup> Как помочь самому себе справиться со сложной ситуацией? Практическое руководство для детей и подростков // Памятка несовершеннолетнему, изд.: МГППУ, 2012 г.

можно освоить вместе с ребенком и выполнять их регулярно как зарядку (точнее разрядку).

### **Упражнения для расслабления**

#### **Дыхание**

*Когда ты сильно переживаешь или взволнован, у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха. Контролируй своё дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.*

#### **Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия**

*Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.*

*Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь её в мельчайших подробностях и то место, где она происходила. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.*

### **Техники, применяющиеся для снижения уровня тревоги и страха**

#### **Упражнение 1. Экстренное расслабление мышц**

1. *Слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки.*
2. *Сфокусировать внимание на напряжении в руках и сосчитать до 5 или 7.*
3. *Плавно опустить руки.*
4. *Сконцентрировать внимание на ощущениях в руках (может появиться тепло, холод, тяжесть, легкость и т. п. — у каждого человека спектр ощущений индивидуален). Побывать в таком состоянии не менее 30 сек.*

*Кроме того, любая физическая активность также приводит к избавлению от излишнего физического напряжения и, соответственно, уменьшает эмоциональное беспокойство.*

*Затем необходимо нормализовать свое дыхание.*

*Для этого можно использовать технику глубокого дыхания. В ситуациях, когда время предельно ограничено, дыхательную технику можно использовать самостоятельно (без других приемов) для достижения спокойствия.*

#### **Упражнение 2. Техника глубокого дыхания**

1. *Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить: «одна тысяча, две тысячи», - это как раз и займет ориентировочно 2 секунды).*
2. *Задерживаем дыхание на 1 - 2 секунды, то есть делаем паузу.*

3. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).

4. Затем снова глубокий вдох без паузы, то есть повтор цикла. Повторяем 2 - 3 цикла (предел – до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).

При навязчивых мыслях можно попробовать сфокусировать внимание:

- на движении воздуха по дыхательным путям;

- на движениях грудной клетки;

- на температуре вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.

**Упражнение 3. Оценка происходящего** (используется при тревоге, ожидании неприятной, критической ситуации)

1. «Что я могу изменить в этой ситуации?»

2. «Что я не могу изменить в этой ситуации?»

3. После оценки ситуации продумайте план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).

4. Заполните время возможными действиями. Для этого Вам необходимо продумать план действий:

- на ближайшее время (15, 30 минут);

- на ближайший час;

- на день.

После продумывания плана приступить к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают возможность каких-либо действий, займитесь мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т. д. Главное - займите себя и, при возможности, окружающих, деятельностью.

**Техники, которые Вы можете использовать самостоятельно и с детьми**<sup>3</sup>

1. Можно выполнять сидя или стоя. Выпрямите спину, глубоко вдохните через нос, и медленно выдохните через рот, вытянув губы трубочкой.

2. Можно выполнять сидя или стоя. В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

3. Техника «гармошка». Представьте: ваш страх - гармошка, играющая в груди. Выдохните до предела - гармошка сжата.

Теперь, полно вдыхая с любым звуком, растягивайте ее до отказа... Теперь снова сжимайте, в любом темпе с любым звуком, чем громче, тем лучше...

<sup>3</sup> Приемы психологической саморегуляции. Методическое пособие. ГУ Центр экстренной психологической помощи МЧС России. - М. 2006 г.

*До отказа сожмите, выдохните, подождите чуть-чуть, снова разожмите... Повторите 7-12 раз с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа.*

*4. Медленно, сильно и глубоко вдохните, можно с небольшими толчками; вдыхайте дальше до предела, до надувания щек, до «раздувания» всего тела.*

*Представьте, что воздух уже входит в кости. Задержите воздух на пике вдоха, почувствуйте, как он упирается в диафрагму, поиграйте ею, «помассируйте» нижележащие органы. Все! Выдыхайте так же полно, под конец выдоха сложите губы трубочкой.*

*5. Сильно разогните одни лишь запястья, и растопырьте пальцы обеих рук, желательна также и ног (тесная обувь может этому помешать), можно в виде последовательных сжатий - разжатий.*

*6. Метод замедленного дыхания:*

*- сосредоточьтесь на дыхании;*

*- дышите диафрагмой (грудь, плечи не двигаются);*

*- при выдохе задержите дыхание на 10 сек., глубоко не вдыхайте;*

*- медленно выдохните;*

*- считая до трех, вдохните и, также считая, выдохните. Продолжайте считать на счет три, стараясь не делать глубоких вдохов. Успокойте дыхание, чтобы на каждый вдох-выдох приходилось по три секунды;*

*- подышите в таком темпе;*

*- если Вы все еще паникуете, задержите дыхание на 10 сек. и повторите упражнение.*

*7. Метод резиновой ленты.*

*Носите вокруг запястья резинку. Почувствовав приближение паники, оттяните ее. Пусть она с достаточной силой щелкнет Вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет ваше внимание от подступающих симптомов и даст время применить другие техники для контроля страха.*

*8. Техника «Янтарный шар».*

*Представьте над собой янтарный, теплый, светящийся изнутри шар небольшого размера. Этот шар начинает Вас обволакивать, как конфету, сверху донизу. В этой оболочке Вы надежно спрятаны. На Вас не может подействовать ни посторонний взгляд, ни сказанное слово, ни один человек не в состоянии причинить вам вред. Теперь Вы надежно защищены янтарной энергией янтарного шара. Осмотритесь вокруг, решите, какие дальнейшие действия теперь Вы должны совершить<sup>4</sup>.*

Перечисленные выше советы являются не только мерами профилактики стресса, тревоги, страхов у ребенка, но способствуют профилактике возникновения возможных антивитальных настроений у подростков.

Источник: Вихристюк О.В. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.

<sup>4</sup> Приемы психологической саморегуляции. Методическое пособие. ГУ Центр экстренной психологической помощи МЧС России. - М. 2006 г.



## **Как вести себя в конфликте с подростком?**

**Чаще вспоминайте себя в возрасте вашего ребенка.** Как вы сами себя вели и почему, что хотели продемонстрировать, доказать родителям, что, наоборот, от них скрывали. Вспомните свои чувства и переживания, это поможет наладить связь с вашим подростком.

**Помните о том, что мозг подростка сильно отличается от вашего мозга,** он еще в процессе созревания, многих вещей ребенок реально не осознает, не понимает риск. Подросток попросту не может просчитать и увидеть наперед все возможные последствия своих поступков. Он может быть не в состоянии увидеть вещи с вашей точки зрения.

**Проявляйте гибкость в отношении некоторых вещей, будьте готовы искать компромиссные решения.** Когда вы идете на компромисс, вы демонстрируете ребенку навыки решения проблем.

Однако, **в ситуациях, в которых вам нужно сказать «нет», ведите себя твердо, но спокойно.** Проявите понимание и уважение к желанию ребенка, однако ваше «нет» будет нерушимым, и проверять его на прочность не стоит.

**Избегайте конфликтов, когда вы расстроены или раздражены.** Сгоряча можно сказать много лишнего и обидного, что еще больше увеличит пропасть между вами и ребенком. Отложите разговор до тех пор, пока не успокоитесь. Заведите такое правило в семье, пусть все привыкают: пока мы расстроены или раздражены, мы не пытаемся решать споры, иначе можем сильно поссориться.

**Прежде чем говорить свои веские слова ребенку, взвесьте их, подумайте, как они звучат со стороны, как прозвучат для вашего подростка.** Все ли ему будет понятно, нет ли в вашем обращении обидных слов, которые отвлекут его внимание от сути и спровоцируют новую ссору.

**Когда начали разговор с ребенком, старайтесь быть максимально в него вовлечены,** сосредоточены на нем: не отвлекайтесь на телефон, на телевизор, установите зрительный контакт с ребенком, выслушивайте его, не перебивайте, дайте ему высказать свое мнение, свою точку зрения. Будьте готовы услышать неприятные вам вещи, даже о себе.

**Помните о сути проблемы**, которую вы сейчас пытаетесь решить, и не поддавайтесь на соблазн припомнить старые ошибки ребенку или съехать вообще на другую тему.

**Будьте с ребенком честны и откровенны по поводу чувств**, которые заставляют вас поступать тем или иным образом, не разрешать все подряд, говорить «нет». Это поможет ребенку понять, почему вы так себя ведете.

**Если в общении с ребенком при всем старании вы проявили несдержанность, слишком остро отреагировали** на мелочь, признайтесь ребенку, что не хотели так себя вести на самом деле, **извинитесь**. Вы - не совершенный родитель. Вы обычный родитель. Если самообладание быстро не возвращается, попросите ребенка отложить разговор до момента, когда вы успокоитесь. Вспоминайте правило: не решать вопросов в раздраженном состоянии.

**Если не может успокоиться ребенок, особенно после вашего отказа в чем-то, уважайте проявление его чувств**. Скорее всего, он захочет уйти и хлопнуть дверью в своей комнате. Дайте ему эту возможность. Это его право. Это нормально. Просто дайте понять, что вы рядом, готовы выслушать, когда он готов будет поговорить. Если ребенок сердится на вас, повышает голос, выбирает слова пообиднее, старайтесь:

- оставаться спокойными;
- сделать перерыв обоим, если трудно оставаться спокойными;
- дать понять ребенку, что вы слушаете его, уважаете его мысли и чувства, понимаете, чем они вызваны.

Почему это так важно - **уметь управлять собственными эмоциями и реакциями, когда вы слышите что-то неприятное для вас от ребенка?** Да просто потому, что ребенок будет учиться этому у вас и не будет бояться сложных разговоров с вами, не будет бояться ваших реакций - гнева, слез, истерик, упреков... А значит, у него не будет необходимости лгать вам, скрывать от вас что-то, делать за вашей спиной. Открытые честные отношения, в которых ваш ребенок доверяет вам и без опаски может спросить о чем-то запретном, сложном, непонятном, дорогого стоят. И главный их строитель - вы.

(Материалы с сайта <https://zen.yandex.ru/media/detidoma/sovety-roditeliyam-kak-vesti-sebia-v-konfliktah-s-podrostkami-5dade807bc251400ae3f0c90>)

Телефон для записи на психологическую консультацию -  
**ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10**



## Как эффективно управлять поведением детей

Существует несколько условий, которые помогут повысить эффективность управления поведением детей.

1. Необходимо чётко формулировать требования к поведению ребёнка, согласовывать их между взрослыми в семье и иметь разработанную систему поощрений и наказаний. В системе требований могут и должны быть запреты (поведение в ситуациях, несущих непосредственную угрозу жизни – игра в мяч вблизи проезжей части, нахождение на подоконнике и т.д.).

2. Система поощрений и наказаний должна быть простой и ясной. Нужно, чтобы ребенок чётко понимал, какие именно последствия повлекут за собой те или иные его проступки.

3. Лучше чаще использовать поощрения, чем наказания.

4. Крайне важен принцип последовательности. Если вы однажды что-то строго запретили, закрывать на это глаза в следующий раз уже нельзя. Но бывают особые случаи, когда обещанное наказание может быть отменено. Это ситуации, после которых ребенок испытывает сильные негативные эмоции и их переживание уже само по себе является негативным последствием. Кроме того, осознание ребенком негативных сторон своего поведения также может стать основанием к отказу родителей от наказующих воздействий.

5. Если ребёнку что-то обещано, то это обязательно нужно выполнить. Иначе ребёнок не будет доверять словам родителя, и договариваться с ним будет всё труднее и труднее. Если же по какой-то причине обещание не выполнено (иногда обстоятельства сильнее воли человека), то необходимо объясниться с ребенком, чтобы он понял, что взрослые тоже могут ошибаться. Эта ситуация может стать примером того, что родители не стоят на недостижимой высоте исключительности и непогрешимости.

6. Следует разделять поведение и личность ребенка. Нет плохих детей, а есть неприемлемое поведение. Именно поступки, дело, поведение может подвергаться оценке. «Мне не понравилось, что ты разбросал игрушки», «Спасибо, ты помог сегодня мне убрать квартиру».

7. Воспитательное воздействие необходимо направлять на причину «трудного» поведения, а не на внешнее проявление. Задумайтесь, что заставляет ребенка вести себя так, а не иначе? Какие чувства он испытывает, и какова причина этих чувств?

8. Ребенку должна быть понятна логика, которая связывает проступок и его негативные последствия. Например, если ребенок что-то украл, то это необходимо вернуть. В случае с кражей денег, логической связью может стать отработка денег. Сломал – почини (если ремонт превышает возможности ребенка, то взрослый может помочь ему в этом),



испачкал – вытри, помой и т.п. Иногда лучшим способом научиться чему-то хорошему бывает практическая отработка правильного поведения. Если дети приучаются отвечать за свои действия, они с большей вероятностью станут ответственными людьми.

9. Наказание должно следовать непосредственно за проступком. В противном случае логическая связь между ними может быть утеряна и вместо улучшения поведения приведет к его ухудшению, так как подобное отставленное воздействие воспринимается как незаслуженное.

10. Воспитательное воздействие должно быть соизмеримо с возрастом ребенка, его возможностями и личностными особенностями (например, перспектива ограничения в игре на компьютере на месяц в возрасте 9 лет воспринимается как «вечность»); нельзя наказывать ребенка за то, что вы сможете сделать и сами - пролить суп или разбить чашку, или за то, что он не сделал чего-то, недоступного ему в силу возраста).

11. Ни в коем случае нельзя наказывать, если вы точно не уверены в вине ребенка. Это не тот случай, где стоит полагаться на свою интуицию. Как бы сильно вы ей не доверяли, может случиться, что наказание настигнет невинного – а это недопустимо, если вы не хотите потерять доверие ребенка.

12. После любого наказания должно последовать примирение. Ребёнок, тем более маленький, должен получить подтверждение любви родителей. Это время также хорошо использовать для дополнительных разъяснений смысла понесённого им наказания.

Телефон для записи на психологическую консультацию -  
**ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10**



### **Правила взаимоотношений родителей с детьми**

Не требуйте от себя слишком много  
Родители находятся в постоянном страхе сказать что-то не так, травмировать детей, недолюбить, недопонять, недопринять. Не надо ломать и переделывать себя. Вы с ребёнком своим живёте, вы его растите, вы его знаете, вы его любите, он рядом. В самом главном всё уже хорошо. Ребенку не очень спокойно, когда родитель постоянно чувствует себя неуверенным, виноватым, боится совершить ошибку или отойти от канона.

**Не пытайтесь постоянно помогать ребенку и опекать его.** Все, что требуется от родителя, это жить своей жизнью и быть внимательным к своему ребенку. Это не значит, что нужно делать все, что он хочет и всегда быть рядом с ним. Если вы видите, что ребенку нужна ваша помощь, нужно быть готовым все бросить и быть с ним. Но включать этот режим нужно в действительно серьезные моменты.

**Не хотите играть с ребенком 24 часа в сутки – нормально.** Ребенку скучно, он хочет с мамой играть, потому, что больше не с кем. А мама не может себе позволить играть, ей некогда. Родителям надо подумать, как найти ребенку общество других детей. Например, договориться с подругами, что дети будут по очереди приходить играть то в одну семью, то в другую.

**На ставьте своей целью сделать детей счастливыми.** Это ловушка современного родителя: надо сделать так, чтобы ребенок вырос счастливым. Представьте, что кто-то потратил все свои ресурсы ради того, чтобы вы были счастливы, а у вас осенняя хандра или несчастная любовь. И вы чувствуете себя виноватым из-за того, что в данный момент вы несчастливы. То есть, мало того, что вам плохо сейчас, – вы еще получаете, подвели близких людей.

Не воспринимайте ребёнка как объект борьбы

В голове многих родителей сильна идея борьбы с ребёнком. Они часто используют терминологию борьбы, когда говорят о воспитании детей: «Ребёнок делает то-то и то-то. Как с этим бороться?». Прекратите воевать с ребёнком - это бессмысленно. Если чувствуете, что увязли в борьбе, самое время - перелезть через баррикаду и встать рядом с ребёнком.

**Не устанавливайте «железобетонные» принципы**

Принципы «всегда», «никогда», «ни в коем случае» говорят об отсутствии контакта с ребёнком и неуверенности родителей в своих силах. Когда мы не уверены в себе, не уверены, что разберёмся, мы устанавливаем жёсткие правила. Важно больше прислушиваться к себе, быть больше в контакте с собой, не стараться следовать жёстким рецептам, а отталкиваться от ситуации», чтобы почувствовать себя комфортно в роли родителя.

Не лишайте ребёнка права чего-то не хотеть

У ребёнка есть право не хотеть: не хотеть делать уроки, не хотеть ходить в скучную школу - это нормально. Лучшая тактика для родителя, по мнению психолога, в этом случае - не стараться мотивировать ребёнка, а присоединиться к нему. Например, рассказать, как вы сами справляетесь с делами, которые делать не хочется.

Не пытайтесь расшевелить ребёнка, если он ничего не хочет

Родители часто недовольны, что их дети, на которых возложено столько ожиданий, ничего не хотят, и самоотверженно начинают водить их на развивающие занятия, уроки иностранных языков, шахматы. В знак протеста он может отказаться вообще от всех притязаний. Так проявляется его отказ жить по вашим правилам. Когда вы пытаетесь его поднять с дивана,

вы — активное начало, вы — источник всех мотиваций, желаний, решений. Чем больше вы вокруг него прыгаете, тем больше он закрывается. Нужно просто отойти, сказать: «Это твоя жизнь, ты живешь её, как хочешь, если что - кричи». Займитесь собой, своими делами.

Не реализуйте за счёт детей свои мечты

Чтобы проще принимать своих детей, очень важно быть в контакте с собой и принимать себя. Собственные неудовлетворённые потребности вызывают неоправданные ожидания от детей. Если вы мечтаете о чём-то, что вам не было дано, сделайте это для себя! А своему ребёнку позвольте быть к этому равнодушным.

Не подчиняйте ребёнка своим ожиданиям

Принятие ребёнка — это работа, которую родители делают всю жизнь. Дети чётко вычисляют ту сферу, которую родители в них не принимают и «выдают» именно это. «Принятие ребёнка со всеми его особенностями - это не про то, что нужно всегда ему всё разрешать, со всем, что он говорит, соглашаться, а про то, что мы его должны принимать таким, какой он есть.

**Не забывайте: опыт принятия себя — самое лучшее, что мы можем дать детям, так как они — великие подражатели!**

(из выступлений психолога  
Людмилы Петрановской)

Телефон для записи на психологическую консультацию -  
**ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10**

### **Рекомендации для родителей подростков «Восемь правил общения с подростком»**

Как же общаться с колючим и не желающим общаться подростком и не потерять его?

**Правило 1. Защищайте своего ребенка от всех тех людей, которые пытаются его воспитывать.** У ребенка есть родители и это вы. Но, в связи с тем, что подросток ведет себя не всегда так, как хотелось бы взрослым (громко, шумно, ярко одевается и т.д.) родители получают комментарии третьих лиц: «скажите, чтобы ваш ребенок не орал так громко, не хамил и т.д.», все это слышит и наш подросток. В этот момент он ориентируется на родительское мнение, он смотрит на нашу реакцию. Взрослый не должен воспитывать своего ребенка в присутствии окружающих. Можно сказать третьим лицам: «Я Вас услышал». И обсудить сложившуюся ситуацию со своим ребенком дома.

**Правило 2. Внимательно слушайте все, о чем говорит ваш ребенок.**

Если подросток с вами разговаривает, не важно о чем, — это здорово, т.к. они чаще всего молчат. Говорящий ребенок — это безопасно. Если подросток с вами спорит — радуйтесь, значит ему не безразлично то, что вы говорите, что думаете. Слушайте все, о чем он вам говорит. Вспомните свои

реакции, когда ваш маленький ребенок только начинал говорить, ведь вы радовались любому слову и звуку. Сейчас то же самое. Значит, он вас слышит. Понимаем, что подростку нужно время для нормального диалога, он будет разговаривать, как только проживет свой подростковый кризис.

### **Правило 3. Меняем, если нас не устраивает.**

Если подростка спросить о том, все ли его устраивает в отношениях с родителями: «Почему ты не разговариваешь с ними, почему закрываешься в своей комнате?», то он скажет: «Да меня все устраивает». Не устраивает в отношениях с подростком нас взрослых, поэтому меняемся мы сами.

Например, уборка дома, здесь существует следующее правило. С подростком надо договариваться. Если в семье раньше не было правил, то ситуация утопическая. Его устраивает все, и беспорядок. Он просто этого не видит. Договаривайтесь!

### **Правило 4. Перенастраиваемся на ребенка.**

Нужно помнить, что взрослые - мы с вами, мы можем обратиться за помощью, найти информацию и понять, что происходит с ребенком. У ребенка такой возможности нет. Вспоминайте своего ребенка до подросткового возраста, его интересы, увлечения, что ему нравилось. Как ни странно, у подростка очень прямая привязанность к еде. Для ребенка важно, как мы, взрослые, заботимся о нем с точки зрения питания. Вспомните, что нравится ему в пище. Для него это забота: «Смотри, я специально для тебя испекла блинчики». Не надо ждать яркой реакции радости, но подросток это услышал, он понял, что его любят, он важен.

Родители часто бывают озабочены тем, что подросток не вовремя возвращается домой, телефон отключает. Какая обычно бывает реакция у родителей, когда он приходит домой: «Где ты болтался»? Как думаете, ему приятно возвращаться домой?

Поэтому первая фраза должна быть: «Я рада, что ты пришел, я переживала за тебя, хорошо, что ты живой». Все воспитательные моменты, почему он так сделал, отложите на потом, сначала безусловное принятие. Вначале слушаем то, что он говорит.

### **Правило 5. Были неправы - говорите об этом.**

Для подростков очень важно, чтобы тот, кто не прав, умел сказать об этом. Очень сложные отношения в этом возрасте с чувством справедливости. Но сказать в формате «извини, больше не буду, прости» не пройдет. Важно сказать не просто «извини», а в чем я был конкретно не прав, описать ситуацию: «Я был не прав в том, что накричал на тебя». Часто после наших эмоциональных реакций подростки замыкаются и не хотят с нами разговаривать. Используйте все ресурсы, если были не правы, можно написать об этом в мессенджерах, социальных сетях, отправить СМС. Если подросток не хочет говорить - пишите, если нет другой возможности.

### **Правило 6. Убедите своего ребенка в том, что он нужен.**

Часто подростки задают вопрос: «Разве я нужен своим родителям, они все время меня критикуют или рассказывают о том, что было у них в моем возрасте». Наверняка сразу возникает удивление - «Как? Конечно, нужен, это же наш ребенок». Можно спросить у подростка: «А как ты узнал, что не нужен?». Если подросток думает, что он не нужен, у него не будет возникать

желание возвращаться домой. Подростку очень важно понять, что несмотря на его вызывающий вид, несмотря все его демонстративное поведение, мы взрослые ему нужны, и он нам нужен.

Часто подросток негативно реагирует на тактильное прикосновение к нему, как будто ему больно. Это нормально. Это не значит, что он вас не любит и не ценит. У подростка происходит переосмысление границ, в том числе, и своего тела. Дайте ему прийти в себя после перестройки тела.

Природа сделала замечательную вещь: она дала подросткам иной запах, они пахнут не так, как маленькие дети. Это заложено природой для того, чтобы родители соблюдали дистанцию. Природа говорит, соблюдайте дистанцию и сохраните ощущение безопасности. Это нормально.

### **Правило 7. Объясняем мотивы своих поступков по отношению к ребенку.**

Нам иногда кажется, что подросток - это взрослый, который все понимает, все знает, и у него есть ответы на все вопросы. Но это ребенок, у которого своеобразное понимание ситуации, и он не всегда понимает, чего мы хотим. Элементарное наказание ребенка за какие-то моменты может вызвать непонимание. При этом ребенку как будто не интересно общаться со взрослыми, он отворачивается, и родители общаются с его затылком, т.к. прямой диалог - глаза в глаза - для подростка является некомфортным. Но он нас слышит, даже если в ушах наушники, не факт, что в данный момент там музыка. Если сомневаетесь, что в наушниках он вас слышит, можно сказать: «Я понимаю, что тебе важна музыка или друзья, но давай ты одним ухом будешь слушать музыку или друзей, а второе ухо освободи для меня». Если это сказать неагрессивно, а спокойным тоном, будьте уверены, что подросток вас услышит.

### **Правило 8. Восполняем свой ресурс.**

Это больше про взрослых. Взрослый, у которого нет сил, нет ресурса, который не знает, как себя вести с хамоватым и кричащим подростком, взрослый, который не знает, что делать - не сможет помочь своему ребенку. В качестве наглядности можно привести хорошее правило, которое существует для пассажиров авиалиний. Это правило о том, как нужно обращаться с кислородной маской. Вначале маску должен надеть на себя взрослый и только потом маску одевают ребенку. Правило 8 - то же самое. Если родитель не будет в ресурсе, он не сможет правильно реагировать на подростковое поведение. Иногда в семье взрослые, и мама, и папа (хоть возрастной уровень с подростком разный) ведут себя тоже, как подростки. Мама плачут от бессилия, от незнания, что делать, обижаются и т.д.

Если складывается конфликтная ситуация, что необходимо делать в этом случае родителю? Спросите себя: «Кто в этой ситуации взрослый»? Взрослые здесь мы, если мы не сможем быть взрослыми, то что делать нашему ребенку, ему никто не поможет.

Как только мы понимаем, что мы в ситуации с подростком не взрослые, нам плохо, мы обижаемся на него, мы можем сделать следующее. Наверняка у вас дома есть банковская резинка. Как только мы понимаем, что нам плохо, мы берем банковскую резиночку и изо всей силы этой резиночкой себе по руке. Чувствительно! Сразу же внешний физиологический раздражитель

приводит нас в состояние нормы - «Кто здесь взрослый? Я - взрослая мама, которая знает, как помочь своему ребенку».

Какие бывают ресурсы? Можно вспомнить все те увлечения, которые у вас были и есть: ходить в кино, читать, вязать, гулять, фитнес, книги, парикмахерская. И только потом, когда вы в ресурсе, срабатывает такая особенность - если мама или папа занимается этим и им нравится, подросток тоже может присоединиться к вам.

Поэтому восполняйте свой ресурс, потому что двум обиженным детям компромисс найти крайне трудно, они его не найдут, они обидятся и разбегутся в разные стороны.

Это основные правила безопасного общения, и они простые, но эти простые правила помогут вам сохранить ваши отношения и не «потерять» своего ребенка.

(по материалам вебинара Горновой Т.С.)

Телефон для записи на психологическую консультацию -  
**ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10**