

## Памятка для родителей

Подростки чаще, чем взрослые, теряют контроль над своими эмоциями и чувствами и позволяют им прорваться наружу. Они могут плакать, рыдать, может случиться истерика. В этот момент их поведение может быть агрессивным по отношению к окружающим, или к себе. Даже если поведение подростка крайне эмоционально, окружающим важно сохранять спокойствие и понимать, что взрослеющий человек не справился с собой и ему нужна помощь. Тело и мышление подростка меняется, он начинает осознавать себя как взрослую отдельную личность – и ему тревожно, страшно, а из-за особенностей работы психики все его переживания настроены на «максимальный режим». Подростку тяжело держать себя в руках – в нем кипит целая буря эмоций, а самоконтроль пока что не «поспевает».

**ПОМНИТЕ, что поведение подростка с бурным оглашением своих эмоций лучше, чем молчание и уход в себя! Позволяя эмоциям «выплеснуться», и не делая попыток «погасить» их в этот момент, вы делаете очень много для своего ребёнка!**

**Основные принципы разговора с подростком, находящимся в состоянии острой эмоциональной нестабильности:**

- успокоиться самому;
- уделить всё внимание подростку и вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет;
- избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи;
- дать подростку возможность высказаться и говорить самому только тогда, когда он полностью выскажется.

**Что делать родителю, если ребенок кричит, плачет, злится**

1. Дайте выговориться. Помогите это делать следующими фразами:
  - расскажи об этом подробнее – мне важно, что ты чувствуешь!
  - и как ты к этому отнесся(ась)? Как думаешь, почему?
  - тебе тяжело/нелегко/трудно сейчас! Я понимаю твою боль.
  - знай – я всегда в тебя верю! Что бы ни происходило – я на твоей стороне. Ты справишься с этим, верь в себя!
2. Начните диалог тихо, чтобы и подростку пришлось снизить уровень громкости.
3. Предложите разорвать бумагу, это даст выход эмоциям.

4. Не жалеете, но похвалите, вспомнив какой-то позитивный момент, обнимите его/её и скажите, что любите.

6. Пока ребенок плачет или злится, не начинайте «разбор полетов», это запустит новый виток эмоций. Ничего не обещайте взамен на прекращение истерики.

7. При необходимости проветрите помещение, свежий воздух помогает дышать, сделайте чай с ромашкой или мятой.

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

1.ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.»,

СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?»

НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте.... да ты просто лентяй!»

2.ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»,

СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3.ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!»,

СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

4.ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!»,

СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5.ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»,

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6.ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?»,

**СКАЖИТЕ:** «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»

**ВАЖНО!** То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний. Придавайте значение тому, чем подросток решил с вами поделиться. Не отмахивайтесь от его переживаний, даже если они кажутся вам глупыми, кратковременными, «пустыми».

### **Что делать, если подросток замкнулся в себе и никак не реагирует на Вас**

Принятие его/её сейчас таким, какой есть очень важно. Он/она сейчас остро нуждается во внимании и участии. И даже если внешне кажется, что это не так. Создавайте для него/её атмосферу безопасности, любви и понимания. Не навязчиво, но так, чтобы он/она это чувствовал. Не хочет говорить - не принуждайте, но отслеживайте, чтобы не упустить момент, когда он\она будет готов раскрыться. Не давите сильно. Ему/ей очень нелегко принимать то, что с ним происходит. Вы можете предложить своему подростку выбрать того, с кем ему/ей хотелось бы пообщаться, в том числе психолога.