

Не стоит ставить под сомнение
ценность переживаний подростка.

Это может навсегда
разрушить доверие
между вами,
ведь в переходном
возрасте ребёнок
обладает острой
чувствительностью к
оценке своего поведения.

Хотите доверительного разговора,
когда ребёнок станет взрослым?
Начинайте разговаривать с ним
сейчас!

Уважая желания, чувства и
личные границы подростка,
прислушиваясь к тому,
о чём он рассказывает,
вы не только сможете
завоевать его доверие,
но и поможете преодолеть
самые сложные моменты
переходного возраста!

За психологической помощью можно
обратиться

по следующим номерам:

- 8-800-2000-122 – единый общероссийский номер детского телефона доверия
 - 8-800-300-83-83 - телефон психологической помощи Министерства здравоохранения Свердловской области;
 - +7 (343) 286-32-86 - Областной центр психологической поддержки детей и подростков;
 - +7(343) 505-77-87, 8-922-100-58-82 - ГБУ СО "ЦППМСП "Ладо";
 - +7 (343) 385-82-20 - МБУ Форпост;
 - +7 (343) 371-02-53 - МОО "Аистенок"
- г. Екатеринбург, 2021г.



ГБУ СО "Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи "Ладо"

СЕРЬЕЗНЫЙ
МИР
НЕСЕРЬЕЗНЫХ
ПОДРОСТКОВ





«Подросток идет по пути преобразования, неведомого ему самому, что же касается взрослых, он для них - сплошные проблемы: он то объят тоской и тревогой, то полон снисходительности».

Франсуаза Дольто

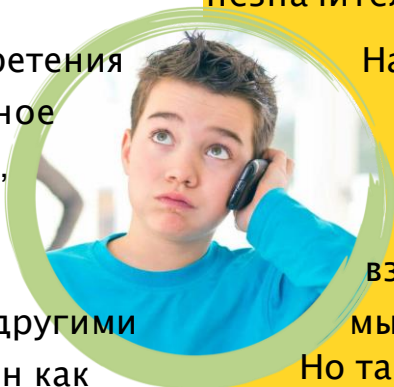
Подростковый возраст – это переход из «детства» во «взрослость», период крайней ранимости и уязвимости.

Когда уже и не ребенок, но еще и не взрослый.

Это удивительное время обретения самостоятельности, наполненное противоречиями, сомнениями, страхами, ожиданиями и разочарованиями.

Подросток уже совершенно другими глазами смотрит на этот мир, он как будто снял розовые очки, и больше не верит в сказки. Ему открылась вся суровая правда жизни, но встретиться с ней он еще не готов.

В этот период подростки могут защищаться от этого мира депрессией, негативизмом, которые еще более усиливают их слабость.



КАК БЫТЬ РОДИТЕЛЮ И ЧЕМ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ
В ЭТОТ НЕПРОСТОЙ ПЕРИОД
«ПРЕВРАЩЕНИЯ ИЗ ГАДКОГО УТЕНКА В ПРЕКРАСНОГО ЛЕБЕДЯ»?

Самое главное -

это принимать и уважать чувства ребенка!

Когда ребенок чем-то с Вами делится, помните, что это важно для него. Он может слишком эмоционально реагировать на те или иные ситуации, которые нам, могут казаться незначительными.

Например, ребенок перешел в пятый класс, а тут новая девочка в классе и первая любовь, но она не отвечает взаимностью – Так мило, что мы не можем сдержать улыбку. Но такой ли реакции ждет от нас ребенок?

Неразделённая любовь у подростков болит не меньше, чем у взрослых, а взаимная радует в любом возрасте.

Чувства они и есть чувства, независимо от возраста.

Если подросток делится своими переживаниями по поводу ссоры с другом, значит для него это в данный момент важно. И думается, он явно ждет таких слов от родителей: «Ой да ерунда, помирись», это сразу его оттолкнёт, ведь его чувства как будто недооценили.

А если мама скажет:

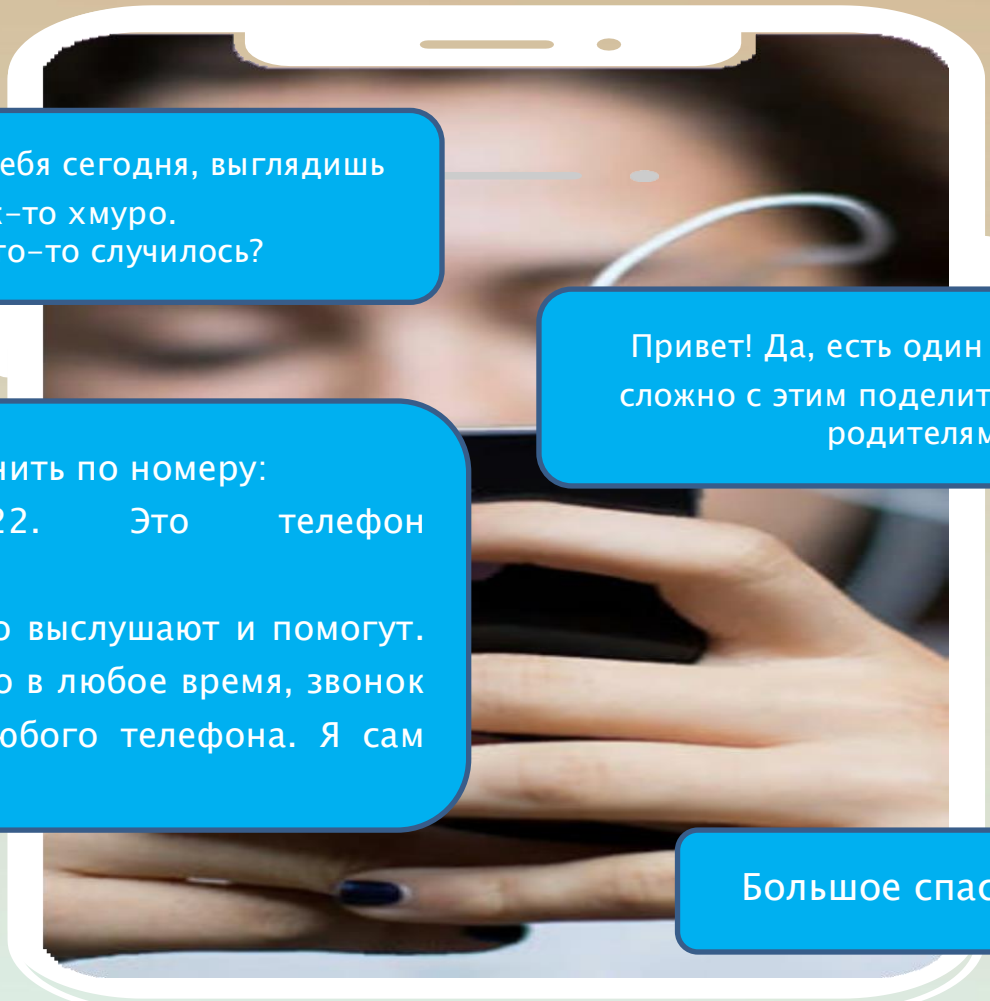
«Я вижу, ты сильно расстроен из-за случившегося, как я могу тебя поддержать?», то ребенок почувствует принятие и понимание.

Иногда случается так, что в своих повседневных заботах и проблемах, нам может казаться, что любые проблемы и переживания ребенка в сравнении с нашими вообще не значительны. Важно помнить, что ребенок, как и любой другой человек, имеет право на свои чувства, эмоции и переживания.

Они не становятся менее значимыми, потому, что у нас своих забот хватает, они остаются такими же, наполняют душу подростка и могут разрывать изнутри, потому, как их не с кем разделить.



Помощь рядом, просто набери номер



Привет! Видел тебя сегодня, выглядишь как-то хмуро.
У тебя что-то случилось?

Привет! Да, есть один момент, но мне сложно с этим поделиться с друзьями и родителями...

Попробуй позвонить по номеру:
8-800-20000-122. Это телефон доверия.
Тебя обязательно выслушают и помогут.
Позвонить можно в любое время, звонок бесплатный с любого телефона. Я сам звонил!

Большое спасибо! Я позвоню.

Также за психологической помощью можно обратиться по следующим номерам:

8-800-300-83-83 – телефон психологической помощи Министерства здравоохранения Свердловской области;

+7 (343) 286-32-86 – Областной центр психологической поддержки детей и подростков;

+7(343) 505-77-87, 8-922-100-58-82 – ГБУ СО "ЦППМСП "Ладос";

+7 (343) 385-82-20 – МБУ Форпост;

+7 (343) 371-02-53 – МОО "Аистенок"