

# **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ**

**Каникулы — это отличный повод, чтобы совместно провести время с семьёй, лучше узнать своего ребенка, постараться понять его и сформировать надежные, доверительные и теплые взаимоотношения, а также обратить внимание на возможные проблемы, которые часто присутствуют у детей подросткового возраста.**

# **Хорошие привычки для укрепления отношений с вашим подростком во время каникул**

- ❶ **Создание «нейтральной зоны»** – подросткам свойственно желание делать все наперекор, поэтому очень важно соблюсти баланс между запретами и разрешениями. Для этого необходимо создать «нейтральную зону». Туда будут входить такие поступки и действия, которые Вы не одобряете, но и не защищаете (например – красить волосы, одевать яркие необычные вещи). Подростковый возраст – время экспериментов, и ребенок все равно найдет способ сделать что-то без Вашего согласия.
- ❷ **Личное пространство подростка** – помните, что личное пространство это не только физическое (комната ребенка), но и психологическое – стоит позволить ребенку самостоятельно выбирать интерьер для своей комнаты/зоны, одежду, музыку. Необходимо уважать личное пространство Вашего ребенка. Нельзя входить в комнату без стука, диктовать условия того, как должно быть в его комнате, даже если Вас это не устраивает.
- ❸ **Уважайте чувства подростка** – в переходном возрасте ребенок обладает острой восприимчивостью к оценочным суждениям близких ему людей. Ваши пренебрежительные, смешливые комментарии или замечания в ответ на его откровенность могут глубоко ранить ребенка и навсегда лишить его желания делиться с Вами сокровенными мыслями.

- ❸ **Не критикуйте** – вместо критики обсуждайте и договаривайтесь. Общение с подростком разительно отличается от общения с ребенком младшего возраста. Тот формат общения, который раньше был результативным, больше не сработает. С подростком необходимо выстраивать общение как со взрослым, а это значит, уважать его мнение, позицию, решения, даже если они кажутся Вам ошибочными и нерациональными. В случае возникновения конфликтной ситуации старайтесь не занимать позицию «над», а попробуйте достичь компромисса с помощью обсуждений и совместно принятых решений.
- ❹ **Интересуйтесь и поддерживайте увлечения подростка** – старайтесь всегда узнавать, чем интересуется Ваш ребенок, будь то аниме, музыкальная культура, различные шоу в интернете или по телевизору, компьютерные игры. Даже если Вы считаете его увлечение несерьезным, неинтересным и т.д., не демонстрируйте это. Помните, что это позволит Вам поддерживать разговор с подростком на интересующие его темы, а значит, выстроить продуктивное общение с ним. Таким образом, между вами возникнут доверительные отношения, что позволит Вам узнать, чем и как живет Ваш ребенок и даст Вам уверенность в том, что ребенок будет готов к диалогу с Вами в сложной ситуации.

# *Как понять и не упустить факт, что подростку нужна помощь (депрессия, самоповреждающее поведение)*

## Если вы замечаете следующие признаки:

-  - **Нарушение режима сна/бодрствования** – ребенок спит днем, а ночью сидит в телефоне, играет в игры.
-  - **Резкая смена интересов, предпочтений** – Вы замечаете, что ребенок больше не получает удовольствие от того, что раньше приносило ему радость. Это могут быть любимые занятия, увлечения, хобби (спорт, творчество и т.д.).
-  - **Изменение круга и количества общения** – ребенок разорвал связи со старыми друзьями, он замкнулся или у него наоборот появилось слишком большое количество новых знакомых.
-  - **Апатия** – ребенок большую часть свободного времени проводит лежа в кровати, отсутствует мотив к какой-либо деятельности. Важно! Необходимо различать – ребенок не хочет делать абсолютно ничего, а не только то, о чем вы его просите. Если он удовлетворяет свои базовые потребности, ходит гулять с друзьями, но при этом не ходит на секции – это не апатия. Если ребенок вообще ничего не делает, то это уже признаки апатии.
-  - **Потеря аппетита, низкий уровень гигиены** – это сигнал к тому, что у ребенка отсутствуют силы для удовлетворения базовых потребностей организма.
-  - **Ребенок всегда носит одежду с длинным рукавом и штанинами**, даже когда жарко. Избегает показывать тело. Подолгу запирается в ванной. В его вещах вы можете найти бинты, ватки, хлоргексидин, лезвия и другие острые предметы.

# **Что делать, когда некоторые из предыдущих пунктов выявлены:**

- ❶ Если у Вас с вашим ребенком установлен доверительный контакт** – поговорите с ним по душам. Важно! Не стоит осуждать ребенка, оценивать его действия (особенно негативными фразами), высказывать недовольство его поведением.
- ❷ Не обесценивайте его переживания** – помните, что Вы были ребенком, а ребенок взрослым еще не был! Сейчас Ваш ребенок только учится жить, и ему необходимо самостоятельно получить свой уникальный опыт жизни. Он не умеет смотреть на свои проблемы исходя из Вашего жизненного опыта. Все его переживания в данный момент для него актуальны, важны и занимают первостепенное место для раздумий.
- ❸ Просто будьте рядом** – в отсутствие поддержки и понимания от близких людей подросток ищет это в компаниях сверстников. Ребенку не нужны нравоучения, решения, принимаемые за него, демонстрация Вашего авторитета. В такой непростой для него период подросток нуждается в безусловном принятии со стороны родителя, его поддержке и доступности для общения на интересующие подростка темы. Важно дать ребенку понимание, что он может прийти к Вам с любой проблемой, поделиться ею, быть выслушанным и понятым. И получить необходимую ему помощь в ее решении (только если он сам об этом попросит) без осуждений, критики и обесценивания.

- ❸ **Не бойтесь обратиться к психологу** – важно получить согласие ребенка на обращение за психологической помощью. В случае, если ребенок отказывается – обратитесь к психологу самостоятельно. Грамотный специалист поможет Вам выработать стратегию поведения, которая будет способствовать установлению продуктивного доверительного контакта между Вами и ребенком. Если ребенок отказывается от помощи специалистов, то скажите ему, что Вы всегда рядом и готовы выслушать его. И если он решит, что помощь специалистов ему нужна, пусть скажет Вам об этом.
- ❹ **Если предыдущие шаги не помогли**, или Вы считаете, что жизни и здоровью Вашего ребенка угрожает опасность – не бойтесь обратиться к психиатру, помните, в настоящее время даже после госпитализации в психиатрический стационар ребенка НЕ СТАВЯТ на учет в ПНД (психоневрологический диспансер). Это происходит только с согласия законных представителей или ребенка по достижении им 15 лет.