

# КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ПОДРОСТКАМИ



В психологии подростковый возраст имеет широкий диапазон – от 12 до 18 лет. Это связано с тем, что в период взросления мы входим не одинаково: кто-то в 12-13 лет, а другие на два, три, четыре года позднее. Критериями наступления этого периода, которые заметны взрослым, являются: увеличение значимости общения со сверстниками; отдаление от взрослых – учителей, родителей; появление интереса к сложным, общественно значимым темам; иногда – конфликтность, низвержение авторитетов.

Подростковый возраст – время сомнений и поиска себя, время, когда взрослеющий человек ищет ответы на важные вопросы: что такое хорошо и что такое плохо; в чем заключается справедливость, добро, зло; в чем смысл жизни. Взросление в этом возрасте – слож-

ный эмоциональный и мыслительный процесс, необходимый для того, чтобы человек стал самостоятельной личностью, способной нести ответственность за свои поступки, совершать правильный выбор и просто быть счастливым.

Перед родителями, взрослыми в этот период стоит непростая задача: научиться общаться со своим ребенком по-новому – как со взрослым человеком.

В период, когда в обществе, стране меняется ситуация, это может быть еще сложнее. Так как подростки максимально ориентированы на широкое социальное взаимодействие, они могут сильнее реагировать на сложившуюся ситуацию, чем дети и взрослые.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

### При взаимодействии с подростком учитывайте возрастные особенности

- 1 Для подростков общение, взаимодействие со сверстниками является неотъемлемой составляющей ежедневной социальной активности. Одновременно с этим важными становятся вопросы поиска истины, виноватых, ответственных.
- 2 Подростки больше, чем, например, дети младшего возраста склонны оценивать моральную сторону происходящего, горевать и разочаровываться
- 3 На эмоциональное состояние подростка может оказывать влияние изменение среды (например, закрытие социальных сетей и пр.), вызывая негативные эмоции – раздражение и злость.



**Уделяйте время совместным делам: спорту, увлечениям, помощи тем, кто в этом нуждается.**

### При необходимости обращайтесь за помощью к специалисту

- 1 При обращении за психологической помощью важно помнить, что в подростковом возрасте человек сам вправе решить, принять помощь или отказаться от нее.
- 2 При получении психологической помощи подростку важна конфиденциальность, не настаивайте на том, чтобы стать непосредственным участником процесса, учитывайте пожелания ребенка, не стремитесь контролировать процесс. Ваша помощь может заключаться в том, чтобы найти хорошего специалиста, которому вы и ваш ребенок доверяете.
- 3 Психологическая помощь может понадобиться и вам. Не пренебрегайте этой возможностью улучшить свое состояние. Обращение за психологической помощью – это не признак слабости, а свидетельство ответственного отношения к собственному состоянию.

### Не пренебрегайте общением, обсуждением актуальных, важных, волнующих тем

- 1 С подростком важно говорить. Отвечать на вопросы максимально честно, говорить о своем отношении к сложившейся ситуации. Ваше мнение очень значимо, даже если ребенок этого не показывает.
- 2 Стараться узнать отношение ребенка, не пытаясь его оспорить, а признавая в нем ценность (даже если точка зрения подростка отличается). Родитель в данной ситуации может быть ориентиром только в том случае, когда позволяет подростку чувствовать равенство. Принимая во внимание позицию подростка, вы показываете уважение к его мнениям, переживаниям, чувствам.
- 3 Подростка может интересовать перспектива происходящего во вполне конкретных областях – когда закончится, что будет дальше, как будет выглядеть жизнь. Взрослому важно отвечать на эти вопросы, спокойно рассказывая о своем видении ситуации.
- 4 Для подростков ситуация может быть более эмоционально значимой, чем для детей или родителей, так как они лучше, чем младшие дети, понимают происходящее, но меньше, чем взрослые оснащены способами справляться с переживаниями, имеют меньше контроля над собственной жизнью.
- 5 Принимайте право подростка на чувства и эмоции, не обесценивайте их.



**Помогите подростку освоить навыки саморегуляции и информационной гигиены.**

### Обращайте внимание на изменения в поведении

- 1 Отказ от привычной деятельности, замкнутость, резкое снижение успеваемости, отказ от привычных хобби и развлечений, вспыльчивость и раздражительность могут быть признаками того, что близкий вам человек испытывает серьезный психологический дискомфорт и нуждается в поддержке.
- 2 Компания сверстников – важнейший элемент в жизни подростка. Разрыв отношений с привычным кругом общения в крайне болезненно переживается в этом возрасте. Иногда это признак того, что подросток попал в сложную ситуацию, стал жертвой эмоционального насилия, проявления агрессии, травли, буллинга.