



Этот подростковый возраст...

Еще вчера вы секретничали с ребенком, строили замки из песка, собирали пазлы, читали сказки, обнимались и радовались совместному времяпрепровождению, а сегодня он закрывается в комнате и сквозь зубы отвечает на вопросы.

К сожалению фразы:

«Не грусти!»

«Улыбнись!»

«Развейся!»

бессильны и могут только усугубить ситуацию
нужна непосредственная помощь

Разговаривайте и слушайте

Найдите спокойный момент, чтобы поговорить откровенно и начните разговор с не сложных вопросов для ребенка, которые часто им кажется своего рода допросом и попыткой контроля, а с более нейтральных вопросов:

«Ты кажешься расстроенным чем-то. Что тебя расстроило сегодня?»

«Мне вот на работе сегодня немного испортили настроение, и ты тоже вроде не в духе, как у тебя прошел день?»

«Как ты сегодня? Сложно, наверное, было в школе, у тебя уставший вид. Что было сложного у тебя сегодня?»

Серьезно относитесь к переживаниям повзрослевшего ребенка

Для начала дайте ему понять, что вы рядом. Это можно сделать простой фразой

«Я заметил (а), что в последнее время твое настроение изменилось и ты немного отдалился\отдалилась.

Не знаю, что у тебя произошло или происходит сейчас в жизни, я готова выслушать и поговорить о том, что тебя беспокоит, когда ты будешь готов. Обещаю не нападать с вопросами, а просто помочь разобраться в ситуации. Возможно, я смогу помочь, ведь и у меня тоже были очень трудные ситуации в жизни».

Поддерживайте

Особенно в случаях, когда знаете о сложной ситуации в жизни ребенка или о его переживаниях. Дайте понять, что понимаете его и готовы оказать любую помощь, в том числе

побыть «молчаливой жилеткой». Нотации и пренебрежительное отношение ему сейчас точно не нужны, эти методы только оттолкнут его.

Делитесь опытом

Важно, чтобы ребенок (подросток) понимал, что с подобными ситуациями сталкивается множество людей.

Поощряйте активность

Движение облегчает симптомы депрессии, поэтому важно включить физкультуру и спорт в жизнь подростка.



Если чувствуете, что усилия не меняют ситуацию, обратитесь к специалисту

Если у вас есть вопросы и Вы не хотите их решать со школьными педагогами-психологами

— звоните на Детский телефон доверия
— верный помощник родителям в воспитании детей
8 800 2000 122



Этот подростковый возраст...

Еще вчера вы секретничали с ребенком, строили замки из песка, собирали пазлы, читали сказки, обнимались и радовались совместному времяпрепровождению, а сегодня он закрывается в комнате и сквозь зубы отвечает на вопросы.

К сожалению фразы:

«Не грусти!»

«Улыбнись!»

«Развейся!»

бессильны и могут только усугубить ситуацию
нужна непосредственная помощь

Разговаривайте и слушайте

Найдите спокойный момент, чтобы поговорить откровенно и начните разговор с не сложных вопросов для ребенка, которые часто им кажется своего рода допросом и попыткой контроля, а с более нейтральных вопросов:

«Ты кажешься расстроенным чем-то. Что тебя расстроило сегодня?»

«Мне вот на работе сегодня немного испортили настроение, и ты тоже вроде не в духе, как у тебя прошел день?»

«Как ты сегодня? Сложно, наверное, было в школе, у тебя уставший вид. Что было сложного у тебя сегодня?»

Серьезно относитесь к переживаниям повзрослевшего ребенка

Для начала дайте ему понять, что вы рядом. Это можно сделать простой фразой

«Я заметил (а), что в последнее время твое настроение изменилось и ты немного отдалился\отдалилась.

Не знаю, что у тебя произошло или происходит сейчас в жизни, я готова выслушать и поговорить о том, что тебя беспокоит, когда ты будешь готов. Обещаю не нападать с вопросами, а просто помочь разобраться в ситуации. Возможно, я смогу помочь, ведь и у меня тоже были очень трудные ситуации в жизни».

Поддерживайте

Особенно в случаях, когда знаете о сложной ситуации в жизни ребенка или о его переживаниях. Дайте понять, что понимаете его и готовы оказать любую помощь, в том числе

побить «молчаливой жилеткой». Нотации и пренебрежительное отношение ему сейчас точно не нужны, эти методы только оттолкнут его.

Делитесь опытом

Важно, чтобы ребенок (подросток) понимал, что с подобными ситуациями сталкивается множество людей.

Поощряйте активность

Движение облегчает симптомы депрессии, поэтому важно включить физкультуру и спорт в жизнь подростка.



Если чувствуете, что усилия не меняют ситуацию, обратитесь к специалисту

Если у вас есть вопросы и Вы не хотите их решать со школьными педагогами-психологами

— звоните на Детский телефон доверия
— верный помощник родителям в воспитании детей
8 800 2000 122