

Советы родителям «Подростковый кризис – как не потерять контакт?»

(Практическое руководство для сохранения доверия и понимания)

♦ Почему подростки отдаляются?

Физиологические изменения. Гормоны влияют на настроение и поведение.

Потребность в самостоятельности. Стремление к автономии – нормальный этап взросления.

Социальные факторы. Давление сверстников, поиск себя.

Важно. Это не «трудный характер», а этап развития. Ваша задача – остаться опорой, даже если подросток этого не показывает.

📌 5 правил для сохранения контакта

1. Слушайте больше, чем говорите

Как делать: отложите телефон, поддерживайте зрительный контакт; используйте «активное слушание»: «Я понимаю, что ты злишься. Хочешь рассказать подробнее?»

Избегайте: «Я же тебе говорила!» или «Это ерунда».

Пример: подросток: «Меня все бесит!» ❌ «Перестань ныть!» → ✅
«Да, бывает. Что именно тебя расстроило?»

2. Уважайте границы

Как делать: стучитесь перед входом в комнату; не читайте переписки и дневники (если нет реальной угрозы); предлагайте помощь, но не настаивайте: «Если захочешь обсудить – я рядом».

Ошибка: ❌ «Покажи мне свой телефон! Ты что-то скрываешь?»

3. Говорите на равных

Как делать: признавайте его мнение: «Ты прав, я не думала об этом»;
Делитесь своим опытом, но без нравоучений: «Я в твоём возрасте тоже спорила с бабушкой, но потом поняла, что...».

Фразы-табу:

❌ «Маленький ещё умничать!», «Жизни ты не знаешь!»

4. Контролируйте эмоции

Как делать:

Если чувствуете злость – сделайте паузу: «Давай обсудим это через 10 минут».

Извиняйтесь, если сорвались: «Прости, я была не права».

Важно: Подростки копируют ваше поведение в конфликтах.

5. Поддерживайте интересы

Как делать:

Интересуйтесь его увлечениями (даже если это кажется странным).

Предложите совместное дело: «Давай сходим на тот концерт, который ты любишь».

Ошибка: ❌ «Только и делаешь, что в телефоне сидишь!»

📌 Как реагировать на агрессию?

Не принимайте на свой счет (это крик о помощи).

Озвучьте чувства: «Я вижу, ты злишься. Давай разберемся».

Предложите выход: «Может, ты хочешь побыть один?»

📌 **3 способа восстановить контакт**

Ритуалы: Совместные завтраки или прогулки без нотаций.

Письмо: Если слова даются тяжело, напишите о своих чувствах.

Посредник: Доверенный взрослый (дядя, тренер), с которым подросток готов говорить.

🚨 Когда обращаться к психологу?

Потеря аппетита/сна больше 2 недель.

Самоповреждение или разговоры о суициде.

Полный отказ от общения.

Общенациональная детская телефонная линия помощи: 8 801 100 16 11

Телефон доверия и бесплатной экстренной психологической помощи для детей и подростков : +375 17 263 03 03

💡 Фразы, которые сближают

«Я тебя люблю, даже когда злюсь».

«Ты важнее для меня, чем любая оценка».

«Давай вместе придумаем решение».

 **Главное правило:**

«Быть родителем — не значит контролировать. Это значит быть рядом, даже когда вас отталкивают».

Формат совета:

Можно оформить как памятку в родительский чат.

Провести вебинар с разбором кейсов.

Добавить истории других родителей.

Подростковый возраст пройдет, а ваши отношения останутся.
Инвестируйте в них сейчас! 