

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? Начинать 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 не таких слов от родителей: «Ой да ерунда, помиритесь», 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.