

муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

<http://psicentr40.ucoz.com/>

Памятка для родителей

**«Особенности общения с подростком
в период самоизоляции»**



Подростковый возраст сам по себе очень сложный, имеющий множество противоречий и определенных особенностей. Именно подростковый возраст — это время и бурного роста, и огромного потенциала, когда формируется способность к сознательному руководству своим поведением. Именно в этот период происходит образование собственной иерархии ценностей, формирование воли, становление личности. И от того, как ребенок пройдет этот непростой период, с каким багажом ценностей и поведенческих навыков он оттуда выйдет, в полной мере зависит от родителей, то есть от нас с вами. Конечно, очень важно знать основные особенности этого непростого возраста. Ведь недаром говорят: «Предупрежден - значит вооружен».

Этот возраст просто соткан из противоречий.

Например, между установкой на личное благополучие подростка и неосознанностью ценности собственной жизни, что зачастую приводит к неоправданному риску во многих ситуациях. С одной стороны, есть достаточно четко осознанные желания и стремления, с другой - недостаточно развитая воля, и сила характера, необходимая для их достижения.

Еще противоречие: между желанием быстрее освободиться от родительской опеки и трудностями социальной и психологической адаптации к условиям самостоятельной жизни. Между стремлением самим сделать свой выбор и отсутствием желания нести ответственность за его последствия.

Конечно, все эти особенности наиболее ярко проявляются в сложной ситуации, например, сейчас, в период самоизоляции.

Как же наладить общение с таким противоречивым подростком? Как вести родителю себя в период самоизоляции?

1. Попробуйте вспомнить себя в этом возрасте. (Какие вы были? Какой накал страстей был между вами и родителем?) Это связано с тем, что



именно в это время подросток резко меняется, пересматривает свои взгляды, желания и интересы. Повзрослевший ребенок ищет свое место в жизни и обществе, что очень непросто. Отсюда и непослушание, и бунтарство, и подростковый максимализм. Здесь и резкие перепады настроения, и другие неприятные явления, с которыми, возможно, придется столкнуться родителю. В период самоизоляции отношения в семьях обостряются, а что уж говорить об отношениях с подростком. Не будьте излишне строги к нему. Поговорите с ним о своем периоде метаний, скажите. Что вы понимаете, как ему сейчас непросто.

2. Постараться понять и принять подростка таким, какой он есть. Его бунты и протесты - это признаки взросления. И можно за него только порадоваться. Совсем скоро ваш ребенок станет взрослым. И не беда, если сейчас количество протестов увеличивается. Ему тоже трудно, как и вам. Будьте терпимее.

3. Он уже не ребенок, но еще и не взрослый. С ним нельзя взаимодействовать, как прежде. Установите дистанцию в общении. Подростки часто устанавливают границы, за которые нельзя переступать. С ними нужно считаться, уважать мнение. Относится к нему спокойно (даже если его мнение не совпадает с вашим). Например, он может попросить входить в его комнату, предварительно постучав. Выполните эту просьбу. Его личные границы – это очень важная часть взросления. Особенно сейчас, когда он вынужден так долго находиться дома только с вами.

4. Важно создать доверительные отношения: чрезмерно не опекать и не отдаляться. Важно, выбрать «золотую середину» в отношениях. Кстати, привлекайте подростка к принятию решений в вашей семье – это позволит ему почувствовать себя более взрослым и нужным. Пусть даже эти решения будут незначительными.

5. Нужно просто запастись терпением, чтобы пережить этот период достойно. Все проходит... И это тоже пройдет.

6. В ситуации самоизоляции необходимо сохранять прежний уклад жизни в семье, привычки и занятия.

7. У подростков нет чувства самосохранения как у взрослого человека, поэтому нужно ненавязчиво и аккуратно объяснить, зачем нужна самоизоляция и какие последствия вызывает ее нарушение. Сообщайте это спокойным, доверительным тоном. На это следует обратить особое внимание, потому, что желание общения со сверстниками у них велико, как и стремление сделать все по-своему и вопреки вашему мнению.

Помните! Детей учит то, что их окружает! Обратите внимание на то, как вы общаетесь между собой в семье и как общаются люди, окружающие вашего ребенка. Создавайте в семье атмосферу радости, любви и уважения. И тогда период взросления вашего ребенка будет не таким «трудным».



Материал подобран и составлен педагогом-психологом

МКУ «Центр ППМС помощи» С.В. Филимоновой