

БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ  
ИНФОРМАЦИИ О ПОДРОСТКАХ  
– В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ  
**ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ПОДРОСТКОВОГО ЦЕНТРА**



ВКонтакте



Телеграм-  
канал



ВКонтакте



Сайт Центра

**ГБУ СО « Ирбитский ЦППМСП »**



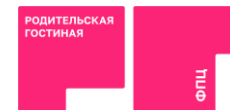
<https://vk.com/detiirbita>



Свердловская область,  
г. Ирбит, ул.  
Пролетарская,16



<https://detiirbita.ru/>



## КАК ГОВОРИТЬ О ЧУВСТВАХ И ПЕРЕЖИВАНИЯХ С ПОДРОСТКОМ?

РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Подростковый возраст сопровождается значительными внутренними изменениями и переменами во всех сферах социальной жизни (место в семье, школа, отношения), что оказывает стрессовое воздействие на подростка и может вызывать у него не самые приятные эмоции и переживания.

Происходит трансформация на уровне физиологии – начинают развиваться зоны головного мозга, отвечающие за контроль эмоций, а значит пока эмоциональный фон нестабилен и неустойчив.

### **ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СПРАВИТЬСЯ С ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, ПОПРОБУЙТЕ СЛЕДОВАТЬ НЕСКОЛЬКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ**

#### **1 НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ И ПЕРЕЖИВАНИИ**

Запрет на выражение эмоций может приводить к отсроченному их выходу в более разрушительной форме позже (выражение агрессии в школе, на улице), а также приводить к психосоматическим заболеваниям. Самый первый и важный способ переработки эмоций и чувств – говорить о них и выражать в приемлемой форме.

#### **2 ПОМНИТЕ, ЧТО НЕТ ПЛОХИХ И НЕПРАВИЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ**

Встречаются как позитивные, так и негативные события в жизни: можно как радоваться или приятно волноваться перед долгожданной встречей, но и злиться или испытывать вину. Важно замечать, что чувствует подросток. Эмоции и чувства являются сигналом к потребностям подростка.

#### **3 УЗНАЙТЕ О ГОТОВНОСТИ ПОДРОСТКА ГОВОРИТЬ ПРО ЧУВСТВА**

Перед разговором стоит поинтересоваться у подростка, хочет ли он рассказать, что его беспокоит. Но будьте готовы к тому, что подросток не захочет вам открываться, не вините его за это. Подросток может не нуждаться в данный момент в вашей помощи, но ему важно, что кто-то заметил его состояние и уважает его личное пространство.

#### **4 СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО И ЭМПАТИЧЕСКИ**

Если подросток находится в переживаниях, аккуратно задавайте уточняющие вопросы, расспрашивайте про детали ситуации, про эмоциональное отношение к произошедшему, про его эмоциональное состояние и чувства.

#### **5 КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОИ ЭМОЦИИ ПРИ РАЗГОВОРЕ**

С подростком не нужно разговаривать на пике эмоций. Это касается как состояния подростка, так и вашего. Если вы злитесь или видите, что ребенка что-то сильно рассердило, дайте себе или ему время успокоиться, а затем вернитесь к обсуждению.

#### **6 ПОДАВАЙТЕ ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР И ИСПОЛЬЗУЙТЕ «Я – ВЫСКАЗЫВАНИЯ»**

Чтобы подросток начал говорить о своих чувствах и выражать эмоции, необходимо, чтобы у всех членов семьи была привычка рассказывать о своих чувствах. Стройте предложения по принципу: описание обстоятельств ситуации (факты), сообщение о чувствах (без обвинений): «Я чувствую...», «Я ощущаю...», «Мне кажется...», «Я расстраиваюсь, когда...», пояснение причины чувств, предложение альтернативы ситуации. Например, «Когда ты сегодня взяла без спроса мою помаду, я очень сильно разозлилась, потому что я не люблю, когда мои личные вещи трогают. Я бы хотела тебя попросить, спрашивать у меня, если тебе, что-то понадобится, чтобы я могла тебе помочь.

#### **7 ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОСВЕННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКА**

Обсуждайте эмоции и поведение через фильмы и книги. После просмотра можете обсудить со своим подростком, кто из героев понравился, что с ним происходило и что он испытывал? Что помогло герою справиться с проблемой и чтобы ваш подросток сделал бы на его месте?

#### **8 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ТВОРЧЕСКИЕ И СПОРТИВНЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ ПОДРОСТКА**

Другие интересы (помимо учебы), спорт и хобби – хороший и экологичный способ выражения эмоций и выхода напряжения. Также это возможность вместе провести время и улучшить взаимопонимание с вашим подростком.