

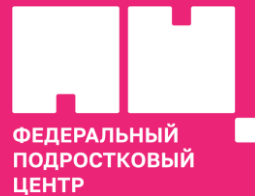
БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ  
ИНФОРМАЦИИ О ПОДРОСТКАХ  
– В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ПОДРОСТКОВОГО ЦЕНТРА



ВКонтакте



Telegram-канал



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР



ВКонтакте



Сайт Центра

ГБУ СО « Ирбитский ЦППМСП»



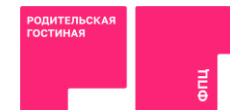
<https://vk.com/detiirbita>



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



<https://detiirbita.ru/>



РОДИТЕЛЬСКАЯ  
ГОСТИНАЯ

ФПЦ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР

КАК  
ОБЩАТЬСЯ  
С ПОДРОСТКОМ  
НА ВАЖНЫЕ ТЕМЫ?

РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Подростковый период связан с решением определенных возрастных задач: активной фазой сепарации от родителей и поиском признания в обществе и среди сверстников.

Это приводит к трудностям в общении между родителями и подростком. Существуют правила и способы, которые помогут найти общий язык с подростком и установить диалог.

## **ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫСТРОИТЬ ОБЩЕНИЕ С ПОДРОСТКОМ, ПОПРОБУЙТЕ СЛЕДОВАТЬ НЕСКОЛЬКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ:**

### **1 ПРОЯВЛЯЙТЕ УВАЖЕНИЕ К ПОДРОСТКУ**

Выстраивайте диалог с позиции уважения и партнерства, а не с позиции власти. Это поможет избежать обесценивания и агрессии со стороны ребенка при общении.

### **2 ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЬ ДИАЛОГА**

Если вы хотите инициировать разговор с подростком, задайте себе два вопроса: «Для чего этот разговор нужен подростку?» и «Для чего этот разговор нужен мне (родителю)?». Если ваше желание совпадает с той пользой, которую, возможно, получит подросток, это может привести к конструктивному диалогу.

### **3 НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ**

Подростки могут заниматься своими делами, поэтому важно создать время и место для разговора. Например, обсудить что-то во время обеда или совместной прогулки.

### **4 УЗНАЙТЕ О ГОТОВНОСТИ ПОДРОСТКА К ОБЩЕНИЮ**

Перед разговором стоит поинтересоваться у подростка, хочет ли он разговаривать на эту тему. Важно объяснить, для чего этот разговор нужен вам, рассказать о своих переживаниях или опасениях. Но будьте готовы к тому, что подросток не захочет вам открываться, не вините его за это.

### **5 ГОВОРИТЕ ОТКРЫТО И ЧЕСТНО**

Подростки в этом возрасте начинают осознавать, что происходит в мире, и задают сложные вопросы. Важно отвечать на них и говорить достаточно открыто, тем более если подросток сам интересуется темой.

### **6 КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОИ ЭМОЦИИ**

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.

### **7 ИСПОЛЬЗУЙТЕ «Я – ПОСЛАНИЯ»**

Начинайте предложения с выражения своих эмоций и переживаний: «Я чувствую...», «Я ощущаю...», «Мне кажется...», «Я расстраиваюсь, когда...» и т.д. «Я-послание» помогает в мягкой форме обозначить правила, высказать мнение или просьбу, при этом не переходить на личность подростка и его обесценивание («ты плохой», «ты мне не подходишь таким» и т.д.).

### **8 УВАЖАЙТЕ ГРАНИЦЫ ПОДРОСТКА**

Если подросток озадачен, злится или расстроен и не настроен на общение, не настаивайте. Вы можете выразить сочувствие, предложить попить чаю, сказать фразу: «Я вижу, что тебе плохо, и хочу помочь. Скажи как, хочешь ли поговорить об этом?». Подросток может не нуждаться в данный момент в советах, но ему важно, что кто-то заметил его состояние и уважает его личное пространство.

### **9 ПОКАЖИТЕ ПОДРОСТКУ, ЧТО ВЫ РЯДОМ**

Важно стараться больше доверять подростку и научить его заботиться о себе, но при этом дать понять, что вы рядом и готовы оказать поддержку. Например, вместо запрета идти на вечеринку можно сказать: «Хорошо тебе повеселиться, но помни, что ты несешь ответственность за свою безопасность и здоровье. Мы здесь, звони, если будут проблемы, ты знаешь, что мы в любое время придем на помощь».

### **10 ПОМНИТЕ, ЧТО ПОДРОСТКОМ ИСПЫТЫВАЕТ ПРОТИВОРЕЧИВЫЕ ЧУВСТВА**

С одной стороны, по некоторым вопросам подросток может высказывать достаточно зрелые суждения, а с другой — проявлять импульсивность и агрессию. Как вы будете общаться со своим ребенком, проявлять к нему интерес и замечать его состояние, в такой форме и он будет идти с вами на контакт.