

## **Взаимодействие родителей с подростком в остром эмоциональном состоянии**

### **Памятка для родителей**

Подростки чаще, чем взрослые, теряют контроль над своими эмоциями и чувствами и позволяют им прорваться наружу. Они могут плакать, рыдать, может случиться истерика. В этот момент их поведение может быть агрессивным по отношению к окружающим, или к себе. Даже если поведение подростка крайне эмоционально, окружающим важно сохранять спокойствие и понимать, что взрослеющий человек не справился с собой и ему нужна помощь. Тело и мышление подростка меняется, он начинает осознавать себя как взрослую отдельную личность – и ему тревожно, страшно, а из-за особенностей работы психики все его переживания настроены на «максимальный режим». Подростку тяжело держать себя в руках – в нем кипит целая буря эмоций, а самоконтроль пока что не «поспевает».

***ПОМНИТЕ, что поведение подростка с бурным оглашением своих эмоций лучше, чем молчание и уход в себя! Позволяя эмоциям «выплеснуться», и не делая попыток «погасить» их в этот момент, вы делаете очень много для своего ребёнка!***

*Основные принципы разговора с подростком, находящимся в состоянии острой эмоциональной нестабильности:*

- успокоиться самому;
- уделить всё внимание подростку и вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет;
- избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи;
- дать подростку возможность высказаться и говорить самому только тогда, когда он полностью выскажется.

### **Что делать родителю, если ребенок кричит, плачет, злится**

1. Дайте выговориться. Помогите это делать следующими фразами:
  - *расскажи об этом подробнее – мне важно, что ты чувствуешь!*
  - *и как ты к этому отнесся(ась)? Как думаешь, почему?*
  - *тебе тяжело/нелегко/трудно сейчас! Я понимаю твою боль.*
  - *знай – я всегда в тебя верю! Что бы ни происходило – я на твоей стороне. Ты справишься с этим, верь в себя!*
2. Начните диалог тихо, чтобы и подростку пришлось снизить уровень громкости.
3. Предложите разорвать бумагу, это даст выход эмоциям.
4. Не жалейте, но похвалите, вспомнив какой-то позитивный момент, обнимите его/её и скажите, что любите.

6. Пока ребенок плачет или злится, не начинайте «разбор полетов», это запустит новый виток эмоций. Ничего не обещайте взамен на прекращение истерики.

7. При необходимости проветрите помещение, свежий воздух помогает дышать, сделайте чай с ромашкой или мятой.

*Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии*

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, школу и т.п.»,  
СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?»

НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»,  
СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!»,  
СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».

4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!»,  
СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»,  
СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?»,  
СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»

***ВАЖНО!*** То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний. Придавайте значение тому, чем подросток решил с вами поделиться. Не отмахивайтесь от его переживаний, даже если они кажутся вам глупыми, кратковременными, «пустыми».

***Что делать, если подросток замкнулся в себе и никак не реагирует на Вас***

Принятие его/её сейчас таким, какой есть очень важно. Он/она сейчас остро нуждается во внимании и участии. И даже если внешне кажется, что это не так.

Создавайте для него/её атмосферу безопасности, любви и понимания. Не навязчиво, но так, чтобы он/она это чувствовал. Не хочет говорить - не принуждайте, но отслеживайте, чтобы не упустить момент, когда он\она будет готов раскрыться. Не давите сильно. Ему/ей очень нелегко принимать то, что с ним происходит. Вы можете предложить своему подростку выбрать того, с кем ему/ей хотелось бы пообщаться, в том числе психолога.

**Телефон для записи на психологическую консультацию - ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10**

## Руководство для родителей по использованию ребёнком гаджетов

### Памятка для родителей

Воспитывая ребёнка, мы готовим его к взрослой жизни. Мы знаем, что он должен уметь общаться, трудиться, стремиться и добиваться целей. Гаджеты и интернет появились не так давно. И **обучение взаимодействию с ними** ещё не вошло в список традиционных задач по воспитанию. Многие родители оказываются в ситуации растерянности, когда в жизни ребёнка появляется гаджет.

Часто родители начинают устанавливать правила взаимодействия с гаджетами во время конфликтной ситуации с ребёнком. Утверждая свою власть/авторитет для ребёнка, родители во время конфликта пытаются утвердить те правила, которые по разным причинам «не прижились» и не обсуждались «в мирное время». Настоятельно НЕ рекомендуем в ситуации конфликта грозить ребёнку «лишить телефона на неделю», «выкинуть его сию же минуту», «отключить навсегда интернет» и подобное. Ребёнок, чьё взаимодействие с гаджетами, до этого момента не регулировалось определенными правилами, не только не поймёт вас, но и может в ситуации стресса и протеста против родительских ограничений поступить самым непредсказуемым образом.

Детям, чьё взаимодействие с гаджетами подчинялось определенным правилам, не стоит в конфликтной ситуации апеллировать к ограничениям или запретам по его использованию – таким образом вы только усугубите конфликтную ситуацию и настроите ребёнка против себя.

***Все правила и ограничения, а также изменение текущих правил, касающиеся использования интернета и гаджетов важно обсуждать и претворять в жизнь в ситуации, когда ребёнок вас слышит, доверяет вам, признаёт ваш авторитет, то есть тогда, когда между вами и ним нет конфликтов!***

### **Правила, которые могут помочь взаимодействию ребёнка с гаджетами**

**1. Ограничение по времени** лучше установить сразу. Вставьте "экранное время" в расписание дня ребёнка. Если ребёнок будет точно знать, в какое время он получит гаджет и через сколько должен его вернуть, ему не придётся беспокоиться в ожидании, "забывать" на другие дела или пытаться хитростью продлить время. Правила должны чётко выполняться и взрослым, и ребёнком. И не забудьте договориться о компенсации за нарушение правил.

**2. Осознанный выбор контента и игр** - это навык, который необходимо развивать у ребёнка с самого начала его общения с гаджетами. Сначала взрослый выбирает мультфильмы, которые смотрит ребёнок, и объясняет, что ему нравится в этих и не нравится в других мультиках. Затем ребёнок выбирает вместе с взрослым, что смотреть и во что играть. Далее ребёнок может делать самостоятельный выбор, но взрослый продолжает проявлять интерес к тому, чем увлекается ребёнок, вместе с ним анализируя важные моменты и, если нужно, ограничивая.

**3. Контроль эмоционального состояния** - важный момент в общении ребёнка с гаджетами. Научите ребёнка рефлексировать его состояние вовремя и после игры или просмотра видео. Если ребёнок напряжён или сильно нервничает, кричит в процессе игры, обратите его внимание на это. Важно, чтобы родители были в курсе контента, который «потребляет» ребёнок и отслеживали его психоэмоциональное состояние.

**4. Отслеживание возникновения зависимости** - задача родителей. Особенно если пункты 1-3 не выполняются. Если вы заметили у ребёнка признаки зависимости, не оставляйте это без внимания.

Дети, которые много времени проводят с гаджетами, уже очень скоро начинают проявлять следующие **признаки зависимости**:

### **1. Сильное внутреннее напряжение**

Движение, деятельность, подвижные игры способствуют снятию мышечного и психологического напряжения. Проводя долгое время сидя на одном месте и шевеля только одними пальцами, ребёнок лишается этой возможности. И всё напряжение, накопленное в школе (а его немало!), оседает в теле в виде мышечных зажимов.

### **2. Тревожность**

Ожидание возможности поиграть или посмотреть ролики вызывает чувство тревоги. Ребёнок не знает, чем себя занять, смотрит на часы или моментально бросает все дела, когда наступает "экранное время". Если есть угроза не получить гаджет, он может даже «впасть» в истерику.

### **3. Манипуляция и обман**

Ребёнок любыми способами старается заполучить гаджет и продлить время пользования. Ради гаджета он готов на всё: и уроки сделать, и полы помыть. Он легко попросит прощения за проступок, будет милым и ласковым только бы заполучить желаемое. Если его лишили телефона, он попросит мамин, чтобы позвонить бабушке (о которой не вспоминал уже месяц), чтобы справиться о её здоровье, а потом незаметно оставит телефон у себя. Постоянный обман и манипуляции портят отношения ребёнка с родителями.

### **4. Раздражительность и агрессия**

Дети называют время, проведённое с гаджетом, "отдыхом". На самом деле это не так. В играх часто происходят неудачи, ролики и сериалы изобилуют разного рода агрессией. Длительное общение с экраном вызывает напряжение глаз и нервной системы. ЭТО НЕ ОТДЫХ! Психика не справляется, устаёт. Как результат - раздражительность и агрессия, которые выплёскиваются на родных.

### **5. Апатия**

Чувство удовлетворения от собственной деятельности, творчество и самореализация - это основа внутреннего благополучия человека. Ради этого нам хочется жить. Виртуальный мир не может этого дать. Победы и приобретения в играх иллюзорны. Без живого общения, без деятельности, направленной вовне, уровень энергии падает. Наступает состояние апатии.

***Уважаемые родители! Ребёнок по природе своей должен познавать РЕАЛЬНЫЙ МИР, идти вперёд, реализовывать свои таланты. Но он не будет и не захочет этого делать, когда его сознание заключено в экране гаджета.***

Для детей гаджет - это самый простой и быстрый способ получения: информации, подарков и наград, чувства собственной силы и непобедимости, удовольствия от победы, признания, общения, наживы. Ещё можно выплеснуть свою злость и агрессию, нарушать правила, убивать, грабить и т.п. В виртуальном мире есть много возможностей! *Только к реальному развитию уверенности, силы, воли, самореализации, умению достигать цели и эффективно взаимодействовать с людьми это не имеет никакого отношения.* Вне компьютерного мира такой ребёнок и подросток может быть слаб и безволен.

**ВАЖНО ПОНИМАТЬ**, что современному человеку умение пользоваться компьютером и ориентироваться в сети необходимо. Существуют качественные игры и приложения, позволяющие детям развивать логику, память, изучать иностранные языки. Необходимо только правильно сориентировать ребёнка. Набирает обороты онлайн-образование, это удобно и открывает огромные возможности. Не нужно полностью ограждать детей от гаджетов и запрещать им пользоваться интернетом. Важно уделять внимание ребёнку, доносить до него значение настоящих ценностей – семьи, дружбы, общения, развития. А гаджеты должны быть только помощниками в жизни и достижении успеха.

Если вы хотите получить квалифицированную консультацию по вопросам взаимодействия ребёнка с гаджетом, вы можете обратиться к психологу.

**Телефон для записи на психологическую консультацию - ГБУ РО ЦППМ и СП (863) 2-51-14-10**