Рекомендации родителям

С учётом сложившейся эпидемиологической обстановки и ограничительными мерами, связанными с профилактикой и недопустимостью распространения COVID-19, подростки потеряли столь необходимое для них общение.

Усугубляющим фактором в детско-родительских отношениях являются запреты на общение между симпатизирующими друг другу подростками. Большое количество запретов и требований приводит к конфликтам и напряженным внутрисемейным отношениям. В этот непростой период родителям особенно важно проявлять терпение, понимать интересы ребенка.

Для снятия эмоционального напряжения полезно научить подростка использовать юмор. Нужно самим уметь с помощью шутки разрядить напряженные ситуации. поддержать стремления и занятия своего ребенка.

Чрезвычайно важное значение для развития подростка имеет мечта, создание идеальных образов личностного и профессионального будущего. Важно «услышать», понять, о чем мечтают ваши дети, обеспечить им стабильность, безопасность, уверенность в себе.

Единый детский общероссийский

телефон доверия

8-800-2000-122

Экстренная психологическая помощь
(Отделение экстренной психологической помощи Областного центра социальной помощи семье и детям)
8(846) 958-66-66 (круглосуточно)

Горячая линия
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»
+7 (846) 931-55-15

понедельник — четверг: 9.00 – 18.00
пятница: 9.00 – 17.00

Дополнительная информация

на сайте центра по адресу:

http://rspc-samara.ru/function/psyhpedsopr/antikrisis/antikrisis.html

ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»
Самара
2020 год

Памятка для родителей

Мой ребенок— подросток

ПОНЯТЬ,

ПРИНЯТЬ,

ПОМОЧЬ

Период подросткового возраста в психологии характеризуется как кризисный период. Это момент перехода из детства во взрослую жизнь.

Для подросткового возраста характерны следующие особенности:

•половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения;

•изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости;

•смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;

•открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;

•познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;

•появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости». В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей.

Противоречивые тенденции подросткового возраста:

•уровень притязаний подростка намного превышает его возможности и реальный социальный статус (он еще не взрослый, но начинает требовать, чтобы к нему относились как к взрослому);

•чрезвычайная сконцентрированность на самом себе, эгоцентризм, с одной стороны, а с другой, способность проявлять альтруизм (бескорыстие), внимание и чувствительность;

••с одной стороны, внимание неустойчиво, с другой стороны, подростки могут сидеть часами, сосредоточившись на том, что им действительно интересно;

••особенность эмоционального реагирования подростков—сравнительная легкость возникновения у них переживаний эмоциональной напряженности, психологического стресса, способность бурно и непосредственно выражать свои эмоции, зачастую неумение сдерживать радость, гнев, замешательство

Непринятие своего «Я» и непонимание близких могут привести к проявлению аутоагрессивного поведения.

Важно вовремя обратить внимание и оказать помощь своему ребенку!

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

Поведенческие:

•Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей

•Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам

•Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток

•Посещение врача без очевидной необходимости

•Расставание с дорогими вещами или деньгами

•Приобретение средств совершения суицида

•Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу

•Пренебрежение внешним видом

Словесные:

•Уверения в беспомощности и зависимости от других

•Прощание

•Разговоры или шутки о желании умереть

•Сообщение о конкретном плане суицида

•Двойственная оценка значимых событий

•Медленная, маловыразительная речь

•Высказывания самообвинения

Эмоциональные:

•Амбивалентность (двойственность) переживаний («люблю-ненавижу»);

•Беспомощность, безнадежность

•Переживание горя

•Признаки депрессии

•Вина или ощущение неудачи, поражения

•Чрезмерные опасения или страхи

•Чувство собственной мало значимости

•Рассеянность или растерянность