

## КАК РОДИТЕЛЯМ НАУЧИТЬ ПОДРОСТКА УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ



Один из самых сложных этапов становления человека, как личности является подростковый период. Он начинается в возрасте от 10 лет и заканчивается к 17 годам. Для каждого ребенка этот момент индивидуален, но заботливый и внимательный родитель сразу поймет, что с его чадом происходит что-то неладное. Главное в этот период – не разорвать ту тонкую ниточку, которая связывает вас с ребенком с рождения.

### **Для подростков характерно следующее:**

1. Бывают неуравновешенны, вспыльчивы, у них часто и неожиданно может меняться настроение
2. Стремятся быть взрослыми и выражают бурный протест, когда их продолжают считать детьми и ограничивают самостоятельность
3. Нуждаются в общении со сверстниками, если общение не складывается – глубоко переживают, могут замыкаться в себе, становиться агрессивными по отношению к другим и к самим себе
4. Волнуются по поводу своей внешности, своих способностей
5. Испытывают потребность в любви и понимании родителей, так как им самим не всегда понятно, что с ними происходит. Тяжелая обстановка в семье усугубляет протекание подросткового кризиса

### **Как научить подростка управлять своими чувствами?**

Если ситуация вызывает негативные эмоции, полезно делать следующее:

1. сосредоточиться на дыхании и очень медленно посчитать до 10

2. попить воду, ополоснуть руки и лицо холодной водой - так сказать, дать себе остыть

3. проделать физические упражнения ( попросить присесть, отжаться, спуститься и подняться пешком по лестнице)

4. пойти погулять на улицу с собакой, устроить уборку в комнате или в какой-нибудь локации комнаты: стол, шкаф, полки

5. переключить себя на другую деятельность: музыку послушать, потанцевать, порисовать, сделать записи в дневнике или поговорить с подругой, другом

6. просто изложить случившееся на листе бумаги: отметить свои эмоции, что их вызвало: фраза, действие, интонация, тембр голоса, взгляд. Почему такая реакция пошла?

### **Рекомендации родителям**

1. Будьте внимательны к эмоциональному состоянию подростка по выражению лица, постарайтесь распознать их

2. При эмоциональном стрессе подростка помогите ему успокоиться, прежде чем переходить к обсуждению причин стресса

3. Обсудите все вопросы, которые требуют решения после того, как подросток успокоится

4. Предложите подростку подумать и найти новые возможности для управления эмоциями - что ему подходит. Пусть пробует разные способы

5. Поддержите его в проживании, распознавании и управлении своих эмоций - будьте примером для своего ребёнка. Ребёнок будет копировать ваше поведение и реакции - помните об этом!

### **В случае повышенной эмоциональности подростка важно:**

При каждом «выходе из себя», дайте возможность успокоиться, а после – говорите. И, успокаивая ребенка, не жалеете, а слушайте его и общайтесь с ним. Не в духе «не переживай, мой золотой, все вокруг плохие, ты один хороший», ни в коем случае

### **Не запрещайте проявлять эмоции**

Из детей, которым родители не разрешали выплескивать чувства, вырастают очень скрытные взрослые, которые потом всю жизнь мучаются от того, что не могут позволить эмоциям выйти наружу

Скрытые эмоциональные реакции – частая причина психосоматических заболеваний

### **Говоря про проявление чувств, нельзя обращаться**

К полу ребенка – чаще всего это происходит в сторону мальчиков – «что ты плачешь, как девчонка?»

К возрасту – «такой большой, а плачешь!»

К чувствам, которые сейчас «не вовремя» испытывать – «не плачь, это совсем не больно!» - спрашивается, а как вы узнали, больно ему или нет?

### **Научите выражению эмоций**

Останавливаться и осознанно говорить о том, что сейчас происходит. Понимать, в адрес кого и почему возникло то или иное чувство. Например, сказать: я злюсь, потому что ты обещала мне сходить в кино, и не сделала этого

Также стоит освоить способы выплеснуть энергию и негативные чувства. Хорошо помогает движение и спорт, занятия творчеством, арт-терапия – каждому своё. Нужно искать свой способ

### **Следите за собой**

То, как вы себя ведете в присутствии ребенка, очень сильно на него влияет. И если вы кричите, от вас постоянно слышны оскорбления, не удивляйтесь, если в дальнейшем вы услышите тоже самое от ребенка

### **Учите подростка осознавать, что происходит и решать свои проблемы с помощью коммуникации, а не посредством крика**

Поэтому так важно в этом возрасте заложить здоровый эмоциональный фундамент, научить заботиться о своих и чужих чувствах, не быть эмоционально - чёрствым, а главное родителям демонстрировать на собственном примере, не скрывая ничего, чтобы эмоциональный багаж ребенка все время пополнялся.

***Удачи Вам в общении с ребенком и в его развитии!***

*Уважаемые родители!*

*Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (4162) 226 247 или на сайте родители28.амур-уро. Консультации оказываются бесплатно.*