

## 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/psychpedsopr/antikrisis/antikrisis.html](http://rspc-samara.ru/function/psychpedsopr/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