

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАСТРОЕНИЕ И ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?



Подростковый возраст характеризуется частой сменой настроения, его неустойчивостью. Повышенная эмоциональность вызвана как причинными, так и беспричинными перепадами настроения. И это считается возрастной нормой. Подростки часто бывают вспыльчивы, агрессивны. За этими изменениями стоят как психологические, так и физиологические изменения.

Понимание собственных чувств и эмоций других людей происходит в процессе общения. Однако подросткам свойственна противоречивость чувств: они могут проявлять эмпатию в одних ситуациях и быть черствыми в других.

Если ребенок часто испытывает негативные эмоции, возможно, это связано с собственными убеждениями о самом себе — о своих способностях, привлекательности.

Как ни странно, наше настроение зависит от мыслей. Подростки в силу возрастных особенностей бывают категоричны, им свойственно мышление по типу «все или ничего», свехобобщения, представление худшего сценария развития событий.

- ☒ *Я хочу учиться только на «отлично».*
- ☒ *Если не сдам экзамен, у меня ничего не выйдет в жизни!*
- ☒ *Со мной всегда так!*
- ☒ *Никогда ничего не получится!*
- ☒ *Я ничего не понимаю в математике!*

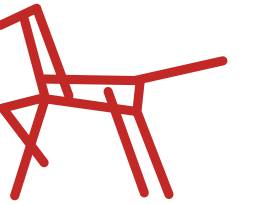
Такие фразы подростка, сказанные о самом себе, подрывают уверенность и мешают ставить цели и добиваться результатов.

Как же родителям поддержать подростка и быть рядом?



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- ☒ **Проявляйте интерес**, задавайте конкретные вопросы о том, как прошел его день.
- ☒ **Слушайте** ребенка, при этом избегайте нравоучений и критики.
- ☒ Учите ребенка видеть ситуацию **с разных сторон**.
- ☒ Обратите внимание ребенка на ситуации, когда **он был успешен**.
- ☒ Составьте список дел, которые приносят **положительные эмоции**. Выбирайте то, что хочется делать в данный момент.
- ☒ Помните, что ваши собственные ожидания **должны соответствовать** возможностям ребенка.
- ☒ Используйте технику **активного слушания** и проявляйте **эмпатию** в общении.
- ☒ Поощряйте ребенка **записывать свои эмоции и переживания**, так ему будет проще разобраться в своих чувствах.



«ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНОЧКИ» ИЛИ «ВАЖНЫЕ СИГНАЛЫ»: КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

Очень важно вовремя обратиться за помощью к детско-подростковому психологу, клиническому психологу. Какие ситуации требуют внимания?



Если вы видите, что количество негативных эмоций (злость, грусть, гнев, раздражение, тревога) значительно увеличилось и их переживание стало более длительным.

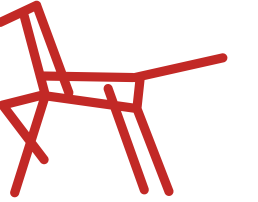


Если подавленное настроение длится больше двух недель.



Если ребенок перестал общаться с друзьями.





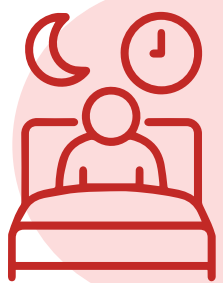
«ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНОЧКИ» ИЛИ «ВАЖНЫЕ СИГНАЛЫ»: КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА



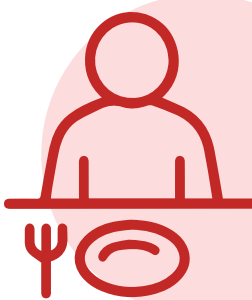
Если ребенку стало не интересно то, что раньше приносило ему радость.



Стало трудно учиться, стало трудно «вникнуть» в задание, концентрировать внимание на учебном материале и другой деятельности.



Нарушился сон: появилась бессонница, либо, наоборот, потребность во сне резко возросла без видимых причин.



Нарушилось пищевое поведение: стал есть больше, чем обычно, либо, наоборот, пропал аппетит.

