



## Советы психолога родителям по работе с эмоциональным состоянием подростка

Педагог-психолог Камынина Л.В.

### Уважаемые родители!

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего подростка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего подростка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний своего подростка и не оказать вовремя необходимую эмоциональную поддержку, что рождает у него ощущение непонимания и одиночества, может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

### Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

- любая ситуация, субъективно переживаемая подростком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения подростка;
- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;
- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);
- травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;
- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжелое заболевание);
- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьей;
- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

### Наиболее тяжело эти ситуации переживают подростки со следующими личностными особенностями:

- ✚ импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);
- ✚ перфекционизм (желание делать все идеально, обостренная реакция на критику и совершенные ошибки, недочеты);
- ✚ агрессивное поведение, раздражительность;
- ✚ неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;
- ✚ нестабильная самооценка (то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»);
- ✚ самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;
- ✚ тревожность и подавленность, часто плохое настроение.