

РОДИТЕЛЬСКИЙ
ЧАТ



Подросток уходит
в себя — как ему помочь



«Подростковая замкнутость сама по себе не всегда признак беды. В определённые периоды уход в себя — это способ переработать внутренние изменения, новые мысли о себе и мире»,

— объясняет психолог
Родион Чепалов.



Почему ребёнок замыкается в себе



Есть три основные причины:

- **психологическая** — потребность разобраться в себе
- **социальная** — травля в школе, конфликты с друзьями, давление учителей
- **семейная** — ссоры родителей, чрезмерный контроль, чтение переписок, обесценивание чувств



Как помочь ребёнку:



- будьте спокойны, так вы создадите безопасную среду
- восстановите контакт через совместные занятия: гуляйте, смотрите кино, готовьте вместе
- создайте ощущение доверия. Вместо «Что случилось?» попробуйте сказать: «Я вижу, что тебе тяжело. Чем я могу помочь?»



Когда бить тревогу



Обратитесь к психологу, если ситуацию наладить не получается 🙅

«Если изменения в поведении радикальны, это повод проконсультироваться со специалистом. Даже в менее сложных случаях не стоит игнорировать ситуацию»,

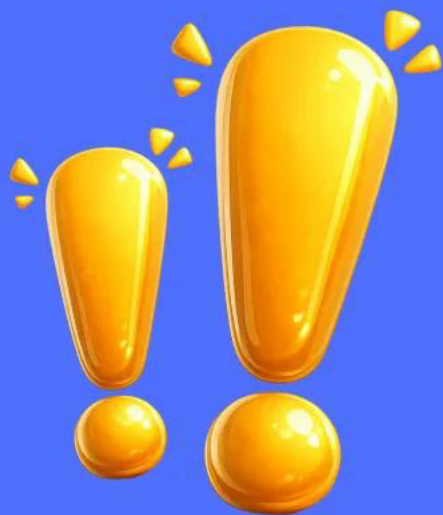
— подчёркивает основатель
сети образовательных
центров Елена Иванова.



Обратитесь к специалисту, если:



- замечаете у ребёнка следы самоповреждений (порезы, ожоги)
- он регулярно говорит о смерти, желании исчезнуть
- употребляет алкоголь или наркотики
- резко похудел или набрал вес, жалуется на бессонницу или сонливость
- перестал общаться со сверстниками



Чего делать нельзя:



- **нарушать границы:** отбирать телефон, читать переписки — после этого вернуть доверие будет сложно
- **обесценивать чувства** и сравнивать его с другими детьми — это не мотивирует, а только ранит
- **давить и требовать** ответов — подросток будет оказывать ещё большее сопротивление





Как создать комфортную среду

Лучшая профилактика — не контроль, а доверие 

Выстраивайте контакт, делитесь своими историями, обсуждайте то, что нравится ребёнку, и интересуйтесь его мнением.

Уважайте его границы. Вместо тотального контроля создайте правила, обозначьте права и обязанности каждого из вас.

Старайтесь не конфликтовать, снизьте критику и завышенные ожидания 



«Главное, что должен чувствовать подросток: его любят и принимают не за удобство и успехи, а просто за то, что он есть ❤️»,

— говорит психолог
Родион Чепалов.

