



Часто родители, сталкиваясь с чувствами своего ребёнка, испытывают затруднения в том, как поддержать подростка, какие слова поддержки сказать и как вообще вести себя в подобной ситуации. Появляются растерянность, непонимание, грусть или тревога. Испытывать подобные чувства – это естественно и абсолютно нормально!

Советы психолога, педагога-психолога первой категории, системного семейного терапевта и гештальт-консультанта Дарьи Еляхиной о том, как помочь подростку, – позволят нам разобраться в данной теме.

Часто, когда ребёнок встречается с трудностями, родители пытаются уберечь его от переживаний, говоря о том, что всё это пустяки, невольно обесценивая чувства ребёнка, либо начинают давать советы, как поступить в той или иной ситуации. Обычно это обусловлено тем, что родителям трудно сталкиваться с

собственными чувствами, и они начинают избегать откровенных бесед о переживаниях подростка. Также это может быть следствием повышенной тревожности и контроля со стороны родителя. В итоге разрешения ситуации не происходит, поскольку родитель в этом удовлетворяет собственные потребности, а не потребность своего ребёнка в поддержке.

Несмотря на то, что формально и физиологически подросток – это незрелый и незрелый человек, тем не менее это уже достаточно сформировавшаяся личность с собственным характером, интересами, увлечениями, чувствами и развитым интеллектом. Поэтому важно понимать, что **говорить с подростком нужно на равных**, при этом придерживаясь семейной иерархии и уважения к его и вашим собственным границам личности.

И вместе с тем не каждый родитель, столкнувшись с подобной ситуацией, знает, как поддержать подростка. В трудную минуту слова поддержки подростку могут быть такими же, как если бы мы говорили с подругой, другом или коллегой по работе. Самое важное здесь – это проявить искренний интерес, отзывчивость, понимание и сочувствие.

Как поддержать подростка в несчастной любви?

Важно: поддерживающие слова подростку не должны содержать назидательный или осуждающий тон.

Необходимо внимательно его выслушать, дать возможность выговориться, выразить эмоции и чувства. Затем уточнить, чем вы можете помочь своему ребёнку? Если подросток плачет, не пугайтесь, не стыдите его за слёзы, не пытайтесь отвлечь его музыкой, фильмами или чем-то ещё, потому что здесь важен сам факт выражения чувств, чтобы допрожить внутренние переживания и выразить их вовне. При этом можно сказать, что вы рядом, погладить своего ребёнка или обнять.

Что можно сделать?

Спросите у своего ребёнка:

- «Как я могу тебе помочь?»
- «Как тебя поддержать?»
- «Давай подумаем вместе, что можно сделать в сложившейся ситуации».

Можно поделиться с подростком собственной историей несчастной любви, но без подробностей. Здесь главное – проговорить те чувства, которые вы тогда испытали и как вы с этим справились. Это поможет ребёнку почувствовать себя неодиноким в своих переживаниях и создаст атмосферу сопричасности в контакте с вами.

Как поддержать подростка в трудной ситуации?

По мере того как ребёнок становится старше, он постепенно вступает во взрослую жизнь, где его ждут и радости, и трудности. Поэтому самое важное, что нужно понять родителю, – не пытайтесь уберечь подростка от жизненных трудностей, так он не научится с ними справляться! Вспомните, что мы делаем, когда маленький ребёнок начинает ходить? Мы не запрещаем ему это, а придерживаем, чтобы он не упал, помогаем идти, держа за руку. Конечно, решение должно быть подростку по возрасту и по силам, и вместе с тем важна инициатива самого ребенка. Быть рядом, позволить ему опереться на ваши знания, опыт, мудрость и разделить с вами переживания – бесценно.

Слова поддержки подростку могут быть разными, но суть их должна сводиться к тому, что вы своего ребенка **понимаете, поддерживаете и принимаете** ситуацию как данность: без оценок, критики и нравоучений. Например:

- «Я слышу, что твои друзья не хотят с тобой общаться, давай подумаем вместе, почему так вышло?»
- «Как я могу помочь тебе?»
- «Как думаешь, если бы ты был взрослым и эта ситуация произошла с твоим ребёнком, что бы ты ему сказал?»
- «Что я могу сделать для тебя?»

Главное, быть в диалоге с ребёнком, слышать его, не навязывать своё мнение и не пытаться решить за него, как поступить.

# КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ?



МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ТАКИЕ ФРАЗЫ:

«Я В ТЕБЯ **ВЕРЮ!**»

«**ВСПОМНИ**, КАК ЗДОРОВО  
ТЫ **ПРИДУМАЛ** В ПРОШЛЫЙ РАЗ!»

«**ТЫ МОЖЕШЬ**  
ОПЕРЕТЬСЯ НА МЕНЯ»

НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ СВОЁ МНЕНИЕ  
И НЕ РЕШАЙТЕ ВСЁ ЗА РЕБЁНКА

СПРОСИТЕ У НЕГО:

«**КАК** Я МОГУ ТЕБЕ **ПОМОЧЬ?**»

«ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТЕБЯ?»

«**ДАВАЙ** ПОДУМАЕМ ВМЕСТЕ,  
ПОЧЕМУ ТАК ВЫШЛО?»

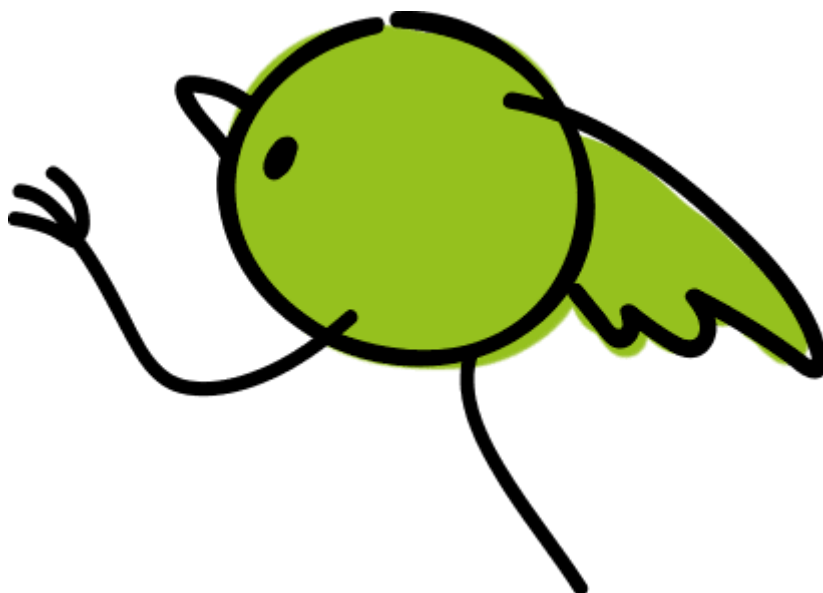
ПОМНИТЕ, ЧТО МОЖЕТЕ  
ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ,  
НЕРАЗРЕШИМЫХ СИТУАЦИЙ  
ПРАКТИЧЕСКИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

ГЕОДОМ  
издательство

Слова поддержки подростку в трудную минуту могут стать для него спасательным кругом. Можно использовать такие фразы:

- «Я в тебя верю!»
- «Ты обязательно справишься!»
- «Вспомни, как здорово ты придумал в прошлый раз!»
- «Мне искренне жаль, что так вышло»
- «Я слышу тебя»

- «Я здесь, я рядом»
- «Ты можешь опереться на меня»



- «Ты не один/не одна»
- «Я вижу, как тебе тяжело»
- «Вместе мы обязательно справимся!»

В заключении хочется сказать, что неразрешимых ситуаций практически не существует, и, если вы столкнулись с непониманием, какую помощь можете оказать своему ребёнку, то всегда можете обратиться к специалисту, который поможет разобраться конкретно в вашей ситуации.

**Рекомендации родителям ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние**

<http://www.mss2.ru/rekomendaczii-roditelyam-rebenka-popavshego-v-trudnuyu-zhiznennuyu-situacziyu-ili-ispytyvayushhego-krizisnoe-sostoyanie/>