Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации, функционирует на территории Республики Алтай 8-800-2000-122. Звонки с любых телефонов бесплатны, обращения анонимны.

Очень часто на телефон доверия обращаются родители с вопросами о воспитании детей-подростков. Родителям зачастую бывает сложно понять, почему их ребенок, такой послушный и ласковый вчера, сегодня хамит, грубит, поздно приходит домой и совершенно отказывается слушаться. В попытках решить эту проблему, родители обращаются за помощью к психологам. И в этой ситуации телефон доверия оказывается наилучшим выходом из создавшейся ситуации. И в первую очередь перед психологом-консультантом стоит задача разъяснить родителям, откуда эти самые изменения берутся. Рассказать - что есть подростковый кризис. Помочь найти варианты и способы решения и как пережить этот этап в жизни ребенка.

В период подросткового возраста ребенок попадает в новую для него социальную ситуацию развития. Перестраивается его организм, меняется характер. Далеко не все родители в полной мере осознают все тонкости этого особенного периода в жизни их ребенка. Возникающее недопонимание приводит к конфликтным ситуациям и делает протекание этого далеко непростого этапа в жизни ребенка еще более сложным.

Психолог-консультант помогает родителям увидеть проблему под другим углом, помогает понять, как и почему та или иная ситуация привела к конфликту. Помогает найти пути решения.

Вызывающее поведение подростка можно объяснить желанием быть самостоятельным и независимым, вырваться из-под опеки и контроля старших. Эта реакция может распространяться на установленные старшими порядки, правила, законы, стандарты поведения и духовные ценности. Потребность освободиться связана с борьбой за самостоятельность, за самоутверждение как личности.

Больше всего подросткам хотелось бы видеть в родителях друзей и советчиков. При всей их тяге к самостоятельности, юноши и девушки остро нуждаются в жизненном опыте и помощи старших. Многие волнующие проблемы они вообще не могут обсуждать со сверстниками, так как мешает самолюбие. Да и какой совет может дать человек,

который прожил так же мало, как ты? Семья остается тем местом, где подросток, чувствует себя наиболее спокойно и уверенно.

Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком.

1. Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку, как к личности.

2. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.

3. Снизить контроль. Ответный гнев редко приводит к успеху.

4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.

5. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

6. Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.

7. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

8. Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.

Обращаясь за консультацией к психологу на детский Телефон доверия, родители

получают возможность увидеть ситуацию под другим углом. Ранее безвыходная ситуация начинает казаться вполне решаемой и преодолимой. Если у вас возникли вопросы, вы можете обратиться за консультацией к психологам Детского телефона доверия по единому номеру 8 800 2000 122.