

## Как стать для подростка «безопасной гаванью», а не источником шторма?

Предлагаем попробовать технику  
«Активное принятие»

- Это не значит все разрешать. Это значит – быть рядом, не осуждая.

### Шаг 1. Сместите фокус с оценок на факты

- \* Вместо: «Ты опять получил двойку? Ты бестолочь?»
- \* Скажите: «Я вижу, что ты расстроен из-за оценки. Что было самым трудным? Нужна помощь?»

### Шаг 2. Зеркало эмоций (Валидация)

- \* Когда ребенок злится или плачет, не пытайтесь его успокоить фразами «все будет хорошо».
- \* Попробуйте: «Ты сейчас очень зол. Я понимаю, почему. На моем месте ты бы что чувствовал?»
- \* Результат: Вы учите его распознавать свои чувства.

### Шаг 3. «Я-сообщения» вместо обвинений

- \* Вместо: «Ты меня не уважаешь! Ты специально не моешь посуду!»
- \* Скажите: «Я очень устаю на работе, и когда вижу немытую посуду, я чувствую обиду и бессилие. Мне важна твоя помощь».
- \* Результат: Нет обвинений – нет защиты. Ребенок слышит вас и учится ответственности, а не защитному отрицанию.

### Шаг 4. Личное время и границы

- \* У подростка должна быть территория, куда вы не входите без стука (комната, телефон). Но у вас должно быть и общее время без гаджетов.
- \* Результат: Формируется здоровая привязанность без слияния, когда ребенок слишком зависит от чужого мнения и готов раствориться в любой компании, лишь бы его приняли.

### !!! Красные флаги: когда пора бить тревогу!!!

Эти признаки не всегда говорят о беде, но если вы заметили их, стоит уделить ребенку максимум внимания и, возможно, обратиться к психологу:

- Следы на теле: Порезы, ожоги (даже если говорит, что «кошка поцарапала»).
- Изменение поведения: Резкая замкнутость или, наоборот, эйфория после депрессии (опасный «период затишья» перед бурей).
- Потеря интереса: К тому, что раньше любил (хобби, друзья, еда).
- Разговоры о смерти: Даже в шутку или в контексте музыки/фильмов. Воспринимайте это всерьез.
- Самоуничижение: «Я ничтожество», «Я всем мешаю», «Лучше бы меня не было».

## Подросток закрыл дверь?

**Это не конец,  
а начало разговора.**

**Что делать, если вы заметили  
самоповреждения?**

1. Не паниковать и не ругать. 2. Не стыдить.  
3. Сказать спокойно: «Я вижу это. Я не злюсь.  
Я очень хочу понять, что с тобой происходит,  
потому что, видимо, тебе очень больно. Я  
рядом».

### Памятка на каждый день

- \* 15 минут в день без телефонов, только вы и ребенок (даже просто чай).
- \* Не решать за него проблемы, а спрашивать: «Как ты думаешь?»
- \* Хвалить за попытку, а не только за результат.
- \* Говорить «я тебя люблю» просто так, без повода.

**Помните: ваша любовь и принятие –  
главная профилактика аутодеструктивного  
поведения. Семья – это тыл, из которого  
подросток выходит в большой мир.  
Сделайте этот тыл безопасным.**

346130, Ростовская область,  
Миллеровский район,  
г. Миллерово,  
ул. Вокзальная, д. 27  
тел. +7 (988) 568-24-78  
rmpk-millerovo@rambler.ru



Подростковый возраст – это время, когда даже крепкие отношения проходят проверку на прочность. То, как подросток воспринимает отношение родителей, напрямую влияет на его склонность к рискованному и саморазрушающему поведению. Ваше внимание и принятие сегодня – лучшая страховка от проблем завтра.

### 3 главных врага эмоционального контакта

#### 1. Контроль под видом заботы.

«Я знаю, как лучше», «Ты еще маленький», «Делай, как сказано»  
Это убивает самостоятельность. Ребенок либо бунтует, либо... замыкается и начинает делать себе «плохо» назло или от бессилия.

#### 2. Обесценивание чувств.

Фразы: «Не выдумывай», «Из-за такой ерунды расстраиваться?», «Вот у меня в твоём возрасте...» Чувства подростка объявляются неважными, он перестает их понимать. Ему больно, а он не знает, почему. Это прямой путь к алекситимии (неумению распознавать эмоции) и поиску выхода через агрессию или самоповреждение.

#### 3. «Двойные послания».

Сегодня мы ласковы, завтра – холодны и заняты. Словами говорим «мы тебя любим», а действиями игнорируем.  
Ребенок живет в постоянной тревоге: «А вдруг я сделаю что-то не так и меня снова отвергнут?»  
Это истощает психику сильнее любых открытых конфликтов.