



### Что прочитать родителям:

- 1) Ю.Б. Гиппенрейтер  
«Как говорить с детьми,  
чтобы они учились».
- 2) Ю. Б. Гиппенрейтер  
«Чудеса активного слушания».
- 3) Сергиенко Е.  
«Эмоциональный интеллект ребенка  
и здравый смысл его родителей».
- 4) Адель Фабер  
«Как говорить, чтобы подростки  
слушали и как слушать,  
чтобы подростки говорили».
- 5) Маккензи РД  
«Упрямый ребенок: как установить  
Границы дозволенного».
- 6) Росс Грин  
«В партнёрстве с ребёнком».
- 7) Лоуренс Стейнберг  
«Переходный возраст.  
Не упустите момент».

Педагог-психолог:  
Яранова Ксения Геннадьевна  
E-Mail: [ivaksy@mail.ru](mailto:ivaksy@mail.ru)  
Тел.: 89176769459

Режим работы: понедельник-пятница 8.00-17.00  
Записаться на консультацию к психологу можно  
по ссылке:



---

## Подростковый возраст – время глубоких перемен

---



«В структуре личности подростка нет ничего  
устойчивого, окончательного и подвижного.  
Все в ней – переход, все течет ...»

Л.С. Выготский

## 10 советов родителям от подростков

Основные причины разногласий между родителями и детьми — это недопонимание и обиды. Иногда бывает полезно прислушиваться к тому, что говорят дети.

### 1. Воспринимайте меня как взрослого человека.

Сделаете первый шаг и попробуйте относиться ко мне, как к взрослому, и я буду чувствовать собственную важность и значимость. Я хочу, чтобы вы гордились мной, но для этого мне нужна помощь. Да, у меня еще нет ваших возможностей, нет опыта и понимания механизмов взрослой жизни, но я очень хочу быть взрослым, а главное — я чувствую себя взрослым. Мне тяжело находиться между двух миров — я уже не ребенок, мне неинтересно с детьми, но и взрослые пока меня к себе не принимают.

### 2. Помогайте мне осознавать свои чувства.

Помогите — я не понимаю, что со мной происходит. Бывает сложно назвать свои чувства, а говоря о понимании окружающих людей. Раньше все было ясно — я радуюсь, я злюсь, я расстроен. А сейчас внутри какая-то буря, эмоции как будто разрывают меня изнутри, и я не справляюсь с ними. В такие моменты очень нужна ваша помощь. Вы уже научились разбираться с тем, что вы чувствуете, а я — еще нет. Когда я хлопаю дверью, кричу или плачу, то не понимаю, почему я этого делаю. Пожалуйста, не нужно кричать на меня в такие моменты. Я действительно не понимаю, что со мной. То ли злюсь, то ли расстраиваюсь, то ли все вместе, и я не в состоянии вычленить только одно чувство,

### 3. Предоставьте мне право выбора.

Помогите мне быть собой — я уже в состоянии выбирать. Это касается и одежды, и прически, и спортивного кружка, и блюда на ужин. Может быть, я ошибаюсь, но ведь можно попробовать? Мне кажется, что с челкой я буду выглядеть лучше. Волосы отрастут, зато будет опыт. Учиться на чужих ошибках здорово, но разве пробы всегда будут ошибками? И как я узнаю, что это — ошибка? Еще несколько лет, и я буду совершеннолетней — нам всем надо привыкать к тому, что скоро абсолютно все решения лягут на мои плечи. Давай начнем с одежды и прически?

### 4. Примите наши несоответствия

Помнишь, ты всегда говорила мне: «На вкус и цвет товарищей нет?» Мне сначала было непонятно, что означает эта

поговорка. Теперь знаю, что у людей часто не совпадают вкусы и предпочтения, что не мешает им по-доброму общаться.

Просто нам нравится разное! Я взрослею, мои вкусы меняются, и может быть, через 10 лет наши вкусы сойдутся в чем-то, но сейчас чаще всего они не совпадают. Разве это страшно? Мы ведь остаемся хорошими и самыми близкими друг другу людьми несмотря на то, что в наших наушниках играет разная музыка. Я думаю, мы бы могли даже сходить вместе на концерты — сначала на мой, потом на твой. Вдруг нам понравится? А если нет, мы все равно классно проведем время вместе.

### 5. Говорите со мной обо мне

Давай будем обсуждать что-то более важное, чем учеба. Например, мою первую любовь или предательство подруги. Давай обсудим, что чувствовала ты в свои 15! Я хочу говорить о чувствах, о жизни и смерти, о любви, предательстве, о своих впечатлениях и переживаниях. Я знаю, что учиться важно. Правда. Но мне сейчас кажется, что институт будет очень нескоро — ну, примерно лет через 100. Я честно хожу в школу и делаю уроки. Оценки никуда не денутся, они в дневнике красной ручкой проставлены, и они оценивают успеваемость. Давайте говорить про меня?

### 6. Попробуйте понять меня и мои переживания

Вы считаете, что я прекрасно выгляжу, но мне так не кажется. Меня волнует все — даже колени и подмышки, а вам, взрослым, почему-то смешно. Но мне ведь не смешно, когда мама в очередной раз сетует, что она поправилась и у нее появились новые морщинки — я ей сочувствую. А еще очень завидую, ведь мой папа любит ее и с морщинками, и с лишними килограммами. И мама папу любит с лысиной. Это фантастика! Хотелось бы, чтобы и меня любили с кривыми коленками, но разве я найду такого человека? Думаю, что нет, поэтому продолжаю переживать из-за внешности. И мне важно переокрасить волосы. Я знаю, что вам это не понравится, но это делает меня более счастливым человеком. Вы ведь этого мне желаете — счастья?

### 7. Доверяйте мне.

Доверие — самое ценное, что у нас есть. Не надо залезать в мои смс-ки, в мой ящик стола. Есть вещи, которые мне не хотелось бы рассказывать — они не страшные, не опасные, они просто слишком мои — они личные. Я взрослею, и мне требуется больше личного пространства. Зная, что вы мне доверяете, я никогда не сделаю ничего, что могло бы это доверие разрушить — я им очень дорожу, правда. Но если вы не будете мне доверять, будете все перепроверять, искать что-то, то мне

придется закрыться. А потом придется врать, хотя я очень этого не хочу. Я же вам доверяю! Я хочу такого же доверия в ответ, мне кажется, я заслужил.

**8. Верьте в меня.** Чаще говорите мне, что я всё смогу, что я справлюсь, что у меня получится — возможно, мне хватит решительности совершить шаг на пути к чему-то новому. Мне не хватает поддержки и веры. Мне часто кажется, что меня окружают такие талантливые люди — многие нашли себя в творчестве, в спорте, девочки научились стильно одеваться, парни — красиво говорить. Все в чем-то успешны, а я — нет. Иногда мне тоже хочется чему-то научиться, например, веб-дизайну — это же так классно! Или пойти на курсы макияжа. А недавно, когда по телевизору показывали теннисный турнир, мне тоже захотелось играть в теннис. Но каждый раз, когда возникает такое желание, мне кажется, что у меня ничего не получится.

### 9. Поговорите со мной о физиологических изменениях

Для нас, взрослых, очевидно, что дети взрослеют и меняются. Но нас изменения пугают! Мы обсуждаем с ребятами на переменах то, что с нами происходит — часто болит голова, настроение скачет туда-сюда, иногда ломит суставы, хочется спать. Девочки не понимают, как нужно подбирать бюстгальтер, а грудь растет очень быстро. Кстати, вопросов о гигиенических средствах тоже возникает очень много: как ими пользоваться вообще? Как выбрать нужные? У мальчишек смешно ломается голос, и они этого стесняются. А еще прыщи, прыщи, их столько! Их можно чем-то мазать? Это навсегда, да? Я их выдавливаю, это правильно? Мам, пап, а с вами тоже такое происходило? Как вы справились вообще?

### 10. Принимайте наших друзей и возлюбленных.

Возможно, они не всегда будут вам нравиться. Это нормально. Нам тоже не все ваши друзья нравятся — что поделать. Это мой выбор — я выбираю себе друзей и возлюбленных. Моя личная жизнь — это мое личное пространство, в котором я хозяин. Конечно, я и здесь набью себе шишек, но я хочу получить этот опыт! Да, я часто меняю компании и друзей, но мне же нужно понять, с кем комфортнее? С кем я могу быть настоящим? А первая любовь — это же просто космос! Кажется, что это навсегда, потому что не думаю, что смогу так сильно полюбить кого-то еще. Я не собираюсь пока переходить на интимный этап, нам хорошо просто держаться за руки и вместе ходить в кино, но лучше заранее быть предупрежденным, правда?