

***Рекомендации для
подростков:
как вести себя в сложных
семейных ситуациях***

**Социальный педагог ГБОУ «Центр «Дар»
Бекшаева С.В.**

Мы и наши родители: практические рекомендации для подростков



1. Помни, идеальных семей и родителей не бывает!
2. В каждой семье бывают разные сложные ситуации.
3. Все родители были подростками и у них тоже были проблемы!
4. Основа любых хороших взаимоотношений, и с родителями в том числе – это общение.
5. Помни: слова, сказанные спокойно и уверенно, скорее всего, будут восприняты и правильно ими поняты.

Мы и наши родители: практические рекомендации для подростков



6. Каждый человек имеет право на свое собственное мнение, даже если оно ошибочное. В том числе и твои родители.
7. Относись с уважением к мнению родителей, но при этом можешь остаться при своем мнении.
8. Родителей не выбирают. Вы нужны друг другу. Сделай первый шаг навстречу. Договориться можно мирным путем – ты в чем-то им уступишь, и они уступят тебе.
9. Услышав что-либо обидное в свой адрес, объясни родителям, что они никогда бы не сказали нечто подобное своим друзьям, значит и с тобой не должны обращаться так грубо.

Битвы с родителями



1. Чаще всего, раздражительность родителей связана с их собственными проблемами. У взрослых много забот и на работе и в семье.
2. Если ты злишься на родителей или они злятся на тебя, не ухудшай ситуацию словами, о которых потом сможешь пожалеть.
3. Не повышай голоса в споре, ничего, кроме раздражения, это у родителей не вызовет.
4. Каждый человек может вспылить, но если это становится правилом, а не исключением, жизнь для окружающих делается невыносимой.
5. Научись более эффективным приемам, попробуй поговорить с родителями не в разгар битвы, а когда будешь спокоен и рассудителен.

Когда родители сражаются друг с другом:



1. Прежде всего, когда родители начинают ругаться, сразу уходи в подполье. Они должны сами разобраться со своими проблемами!
2. Не принимай чью-либо сторону, это может привести к тому, что ты окажешься между двух огней.
3. Обязательно расскажи родителям о том, что ты чувствуешь (естественно, не во время ссоры). Скажи, что их крики ранят и расстраивают тебя, что тебе тяжело видеть их ссорящимися.

Новые родители (сводные братья и сестры):



Если у тебя появились отчим, мачеха или сводный брат, прежде всего, осознай, что произошло очень серьезное изменение!

1. Знай, это нормально, что к новым людям привыкаешь очень долго!
2. Если ты чувствуешь дискомфорт, попробуй поговорить об этом с новыми членами семьи – наверняка им тоже очень сложно!
3. Если тебя раздражает отчим или пугает, что он стал так много значить в твоей семье, попробуй привести в порядок свои мысли.

Ты можешь думать: «Если бы мама его не встретила, у них с папой был бы шанс снова жить вместе...» Пойми, ты не в состоянии решать за родителей и контролировать их отношения! Увы...

Финансовые трудности (родители теряют работу):



1. Самое время проявить все терпение и понимание, на которое ты способен.
2. Отнесись с большей ответственностью к тому, как тратишь деньги.
3. Если ты можешь устроиться на временную работу, то сейчас для этого самое время!

Что делать, если родители обращаются с тобой жестоко



По характеру действий насилие бывает психологическим, физическим и сексуальным

Психологическое (эмоциональное) **насилие** – действия, направленные на унижение, оскорбление, высмеивание, издевательство над ребенком.

Физическое насилие – умышленное причинение физической боли ребёнку (побои, укусы, прижигание, удушение, утопление и т.д.).

Сексуальное насилие – использование ребёнка для удовлетворения сексуальных потребностей взрослого. Применение угроз, силы, хитрости для вовлечения ребенка в сексуальную деятельность.

Что делать, если родители обращаются с тобой жестоко



Ты должен знать:

- Ни один человек не имеет право бить тебя!
- Ты не заслуживаешь жестокого обращения и пренебрежения!
- Если ты страдаешь от жестокого обращения, ты, возможно, чувствуешь себя совершенно беспомощным. Ищи поддержку и защиту среди взрослых, которым ты доверяешь, сообщи им о том, что с тобой происходит! Это могут быть соседи, родственники, друг семьи, врач, учитель!
- Если ты чувствуешь себя совсем одиноким и не доверяешь тем, кто рядом, просто позвони по телефонам:

8-800-2000-122 или **8-800-2001-910**

Эта информация тебе поможет!

8-800-2000-122

Это телефон доверия создан для оказания психологической помощи детям в трудных жизненных ситуациях.

С 2010 года он принял уже более 9 миллионов звонков.

Ты можешь позвонить, и не называть своего имени.

Телефон работает круглосуточно.

Звонок бесплатный с любого телефона.



У службы есть свой сайт, ты можешь написать психологу прямо в чат:

<https://telefon-doveria.ru/>

Эта информация тебе поможет!

8-800-200-19-10

Телефон горячей линии
«Ребёнок в опасности»
следственного комитета РФ.
Данный номер предназначен,
в первую очередь,
для защиты прав детей!
Телефон работает
круглосуточно.
Звонок бесплатный
с любого телефона.



Телефон горячей линии
«Ребёнок в опасности»

8-(800)-200-19-10

**БЕСПЛАТНО
КРУГЛОСУТОЧНО**



**ЗВОНИТЕ!
ПОМОЩЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ ОКАЗАНА!**



Спасибо за внимание!