



Администрация Тюменского Управления образования
муниципального района

АТМР

Единый день
профилактики

«Конструктивный диалог с моим ребенком»

Тюменский район,
2025 год



Администрация Тюменского Управления образования
муниципального района АТМР

Уважаемый родитель!

Вы держите в руках памятку, посвященную общению с подростками, — вашими детьми, достигшими «трудного» возраста сепарации и самоопределения.

В рамках Единого дня профилактики мы постарались рассказать о наиболее важных аспектах взросления.

Мы знаем, что неуважение к ведущим потребностям ребенка формирует в нем внутренний конфликт, который со временем станет причиной внешних проблем и противостояний, а иногда – основой для деструктивного поведения.

Мы верим, что только совместная работа семьи и школы и других поддерживающих инстанций, и, конечно, самого ребенка, даст стабильный результат в профилактике подросткового отклоняющегося поведения.

С заботой и уважением,
команда специалистов Управления образования АТМР

3 НЕОЧЕВИДНЫЕ ПРИЧИНЫ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ВЫ КОНФЛИКТУЕТЕ С ПОДРОСТКОМ

Разобравшись с ними, Вам будет проще помочь ребенку пройти переходный этап взросления



ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ К ВНЕШНОСТИ

ПРИЧИНА

Ребенок, вступивший в кризис подросткового возраста, проживает чувство **тревожности и беспокойства**. Он сомневается в себе и может страдать от **низкой самооценки**. Ребенок впервые **критично оценивает** свое тело.

Многие дети считают себя **недостаточно стройными**, красивыми и привлекательными. Они **комплексуют** из-за одежды, высыпаний на лице, наличия или **отсутствия внимания** противоположного пола, **сравнивают себя**

с другими, на их взгляд более «успешными» сверстниками.

ЭМОЦИИ ПОДРОСТКА

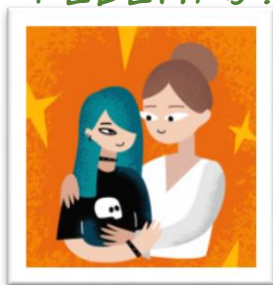
Представьте, что Вы пришли на значимое событие. Вокруг красивые и нарядные люди. А Вы чувствуете себя **«гадким утенком»**. Платье сидит не так, как хотелось бы, пиджак помят, прическа «не идет». Что Вы чувствуете в этот момент?

ТРЕВОГУ, РАСТЕРЯННОСТЬ, ДИСКОМФОРТ, А МОЖЕТ ЗЛОСТЬ И ЖЕЛАНИЕ ЗАЩИТИТЬСЯ?

ПОДРОСТОК ПРОЖИВАЕТ ЭТИ ЧУВСТВА ЕЖЕДНЕВНО (даже когда объективно с ним «все в порядке»)



КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?



ОКАЗЫВАЙТЕ ПОДДЕРЖКУ

Ребенок только становится личностью и без Вашей заботы ему не обойтись.

Общаясь с подростком, откажитесь от фраз:

«Это не стоит твоих переживаний», «Ты ведешь себя глупо»

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ФРАЗЫ

«Я понимаю тебя. Когда-то и я сталкивался с этим и мне было не приятно...»

«Мне жаль, что это происходит»

«Чем я могу тебе помочь? Как я могу тебя поддержать?»



ОБЪЕДИНЕНИЕ В ГРУППЫ СО СВЕРСТНИКАМИ

ПРИЧИНА

Подростковый этап — время, когда общение со сверстниками становится **основной потребностью человека**. Ребенок ищет свою «стаю», нуждается в ее признании, одобрении и совместном досуге.

Наличие близкого друга — **одна из лучших форм профилактики подростковой депрессии и апатии**. При этом даже малейшая критика и отвержение со стороны сверстников способны загнать подростка в глубокие душевные переживания.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Вспомните себя.

- Как часто Вам приходится быть «против» остальных?
- Отстаивать свою точку зрения?
- Сталкиваться с отказом дружбы людей, которые Вам симпатичны?
- Какие чувства Вы проживаете в этот момент?



Наверное, Вам одиноко и кажется, что у всех вокруг дела складываются гораздо лучше

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?



БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ К КОНТАКТУ.

Помните, что ребенок, получающий поддержку в семье, более устойчив к внешним факторам. Пусть в Вашем

будет время не только для решения бытовых проблем и обсуждения школы, но и для личного общения.

Совместная прогулка, поход в кино и обсуждение фильма, приготовление ужина. Небольшие события, формирующие близость и укрепляющие доверие друг к другу — залог душевного спокойствия родителей и детей.



НЕОБХОДИМОСТЬ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА

ПРИЧИНА

Взрослеющий человек остро нуждается в уважении личных границ. Подростку необходимо пространство, в котором он будет чувствовать себя в безопасности, место, где можно спрятаться от сложного и непонятного мира, жить по своим правилам.

Отсутствие такого пространства лишает возможности восстановиться, погрузившись в свои мысли и чувства.

ПАРАЛЛЕЛЬ С ВЗРОСЛЫМИ

Представьте себя, работающего в небольшом кабинете в постоянном контакте с тридцатью коллегами, у каждого из которых свое настроение, предпочтения и коммуникативные особенности.

Чего Вам хочется в конце рабочего дня?

Может быть **отдохнуть и восстановиться, ощущая безопасность и неприкосновенность личных границ?**

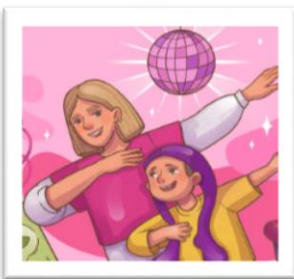
КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?



**ВЫДЕЛИТЕ РЕБЕНКУ ЛИЧНУЮ ЗОНУ,
ДОСТУП К
КОТОРОЙ БУДЕТ ТОЛЬКО У НЕГО.
ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ:**

- небольшой шкаф
- собственный письменный стол
- или отдельная комната

УВАЖЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА!



- уважайте желание ребенка не допускать других к этому пространству
- относитесь уважительно к предметам особой важности: телефону, в котором хранится личная переписка, записной книжке, дневнику
- стучитесь в дверь прежде, чем войти, интересуйтесь мнением, признавайте право на личные решения у Вашего ребенка

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ



МЫ ВСЕГДА НА СВЯЗИ!

Управление образования АТМР

г. Тюмень, ул. Московский тракт,
д. 115
+7 (3452) 289-601
info@obraz-tmr.ru

МАОУ Наименование СОШ

адрес
+7 (3452) 000-000
...@obraz-tmr.ru

ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АТМР

по вопросам профилактики возникновения кризисных
ситуаций между участниками образовательных
отношений

8 (3452) 289-632

8 (3452) 289-633

по вопросам
«жестокое обращение в отношении
несовершеннолетних»

ШКОЛЬНАЯ СЛУЖБА МЕДИАЦИИ

Руководитель школьной службы медиации:
Сибилёва Наталья Николаевна