



# ПАМЯТКА родителям



Памятка разработана

Казанским инновационным университетом имени В.Г. Тимирязова,  
Татарстанским региональным отделением общероссийской общественной организации  
«Национальная Российская Ассоциация социальной поддержки семьи  
и защиты семейных ценностей»,  
Психологическим отделением ГАУЗ Детской республиканской клинической больницы  
Министерства здравоохранения Республики Татарстан

## Уважаемые родители!

Ваш ребёнок взрослеет и встаёт на новый жизненный путь. Возможно, ему встретятся некоторые сложности, которые в условиях современного мира, бывает крайне трудно преодолеть в одиночку. Здесь мы собрали **советы**, которые помогут Вам **правильно поддержать своего подростка и помочь ему**.

Будьте правдивы и искренны с Вашим ребенком. Разговаривайте, спрашивайте у него совета. Включайте в обсуждение вопросов, касающихся семьи. Это даст возможность подростку почувствовать, что его мнение имеет значение, что он нужен и важен для Вас.



Если Вы решили сделать замечание своему подростку – делайте это один на один. Не вынуждайте ребёнка чувствовать, что он совершил страшное преступление. Разделяйте личность подростка и его поступки. Личность подростка уникальна и бесценна, а поступки могут быть разными.

Психологию подростка можно охарактеризовать фразой: «Я взрослый и самостоятельный, вы мне не нужны, но не бросайте меня, любите меня». Его придирки к Вам иногда означают, что ему хочется внимания. Если подросток пришел к Вам о чем-то поговорить, а Вы заняты, постарайтесь всё же переключиться на подростка.



Он не всегда может объяснить, что чувствует. Это надо понимать и не требовать от него объяснений. Вам может казаться, что его неприятности неважные, всё пройдет. Но для подростка это сейчас то, что он переживает впервые, такого опыта у него еще нет. Не обесценивайте его переживания и поддержите его.

Переход на крик вызывает обратную реакцию, подросток просто закрывается и не слышит. То же самое происходит, если Вы говорите одно и то же по сто раз. Если Вы хотите донести что-либо до подростка, следует для начала выстроить доверительный разговор с ним. Дайте ребёнку ресурс для разговора с Вами в виде Вашей любви, принятия и заботы.



Будьте внимательны к своим обещаниям. Подросток остро реагирует, если Вы не выполняете их. Будьте постоянны в своих поступках.



Желание защитить его от всех неприятностей не дает опыта. Важно, чтобы с какими-то трудностями подросток справлялся сам, но он должен знать, что у него ВСЕГДА есть возможность обратиться к Вам за советом. Важно, чтобы Вы могли ответить на вопросы своих подростков детей, иначе они пойдут искать ответы дальше.

Если в Вашей жизни случилась неприятность – не делайте крайним своего подростка. Он здесь не при чем. А мы, взрослые, должны контролировать свои чувства и эмоции. И если Вы в чем-то ошиблись, важно извиниться перед ребенком. Таким образом, Вы учите его признавать свои ошибки.



В эпоху цифрового пространства оказывается огромное влияние на психику современных детей и особенно на подростков. Помогите ребёнку вырасти в этом мире гармоничным человеком и здоровой личностью. Формируйте крепкие семейные взаимоотношения и ценности, возвращайте нравственность и будьте надёжной опорой для подростка.

Подростки не стабильны в своих мыслях и поведении. Не стоит забывать, что этот период временный и часто сопровождается экспериментами. Иначе они не развиваются, не упускайте это из виду.



## Последнее и самое важное.

Каждому подростку важно понимать, что есть место, куда он всегда может прийти, где его понимают и любят! Любят сильно, безусловно и просто так. Именно так и вырастают счастливые и успешные люди!

Если Вам или Вашим детям понадобится  
**консультация психолога,**  
Вы можете обратиться к специалистам  
бесплатных психологических центров:

**1. Круглосуточная медицинская психологическая служба  
«Сердэш 129»**

г. Казань, ул. Сибирский Тракт, д. 14  
Тел: +7 (843) 279-55-80 (вн. 1377)

**2. Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции  
РОСТОК**

г. Казань, ул. Ак. Королёва, д. 4 Б.  
Тел: +7 (843) 563-35-16  
E-mail: cpprkrostok@mail.ru

**3. МБУ МП Центр психолого-педагогической помощи  
детям и молодежи «Доверие»**

г. Казань, ул. Кулахметова, д. 21  
Тел: +7 (843) 512-43-80, 512-43-72 (факс)  
E-mail: kcso\_dover@mail.ru

**4. Городской психолого-педагогический центр «Ресурс»**

г. Казань, ул. Деловая, д. 11  
Тел: +7 (843) 554-74-09

**5. Детский телефон доверия:** 8-800-2000-122 (круглосуточно),  
звонок бесплатный и анонимный!

**6. Медицинская кризисная Служба**

Тел: +7 (843) 279-55-80

**7. Ресурсный центр «Ориентир»**

г. Казань, ул. Тукая, д. 58, кабинеты: 403/503  
Тел: 8 (843) 567 17 61  
E-mail: roditeli-orientir@mail.ru