

## **В помощь родителям: что делать, если ребенок проводит слишком много времени вне дома**



**Современные подростки всё время сидят в телефонах или у компьютеров, погулять просто не выгонишь. Но есть и такие, что бегут из дома при малейшей возможности, игнорируя семейные прогулки и праздники, недовольство родителей, не обращая внимания на часы и погоду. И практически ничего не рассказывают о своих похождениях.**

**Стоит отметить, что проблема постоянных длительных отлучек из дома и позднего возвращения возникает не только в неблагополучных семьях. Родители всё чаще обращаются в службу Детского телефона доверия с просьбой помочь им наладить общение с детьми.**

**Каждая ситуация, безусловно, уникальна и требует индивидуального подхода, но существуют психологические приемы, способные улучшить общение с подростком, независимо от причин отчуждения. Можно начать налаживание контакта с ними.**

### **Отбросьте ожидания**

**Не секрет, что поведение детей часто раздражает потому, что оно не соответствует ожиданиям. И если не отказаться от «своей картинки» – как подросток должен учиться, вести себя, что любить, как разговаривать – его поведение будет и обижать, и раздражать, и разочаровывать.**

### **Обнулите восприятие**

**При возникновении проблем старайтесь принять ситуацию и своего подростка в данном моменте, не думая о том, что «вот опять», «я так и знала» .... Не ориентируйтесь на свои страхи, и тогда вы сможете яснее оценить ситуацию и качественнее решить вопрос.**

### Поддерживайте

Подростку необходимы поддержка и принятие, а не назидательные лекции (статья о том, как перестать читать мораль ребенку [здесь](#)). Старайтесь понять, что он чувствует, и начинайте именно с сочувствия, а не с советов и осуждения. Благодарите за то, что делится с вами. Старайтесь держать себя в руках, когда хочется взорваться от возмущения.

### Делитесь личными историями

В том, что с родителями случалось подобное, есть нечто утешительное – делитесь рассказами о трудностях, которые вы прошли в этом возрасте, и о том, как эти события повлияли на вас тогда и как влияют сейчас.

### Восстанавливайте родительский авторитет

Как это сделать, читайте [здесь](#).

Если у вас нет серьёзного конфликта с ребёнком, то в установлении контакта с ним помогут игры на взаимопонимание.

Игра «Моё дерево». Её цель – увидеть себя со стороны глазами близкого человека.

1. И взрослый, и подросток вбивают в поисковике своего телефона слово «дерево». Среди множества картинок каждый выбирает «свое» – то, которое чем-то себя напоминает. Надо сохранить картинку и кратко сформулировать в нескольких предложениях, почему дерево твоё. Записать тезисы на листе бумаги. Картинки и записи друг другу не показывать!
2. Теперь нужно найти дерево, которое напоминает родителю ребёнка, а ребёнку – маму или папу. Сохранить эту картинку и записать характеристики.
3. Делимся результатами! Сначала взрослый показывает своё дерево и объясняет критерии выбора. Затем подросток характеризует дерево, выбранное для матери или отца, и объясняет своё решение.
4. Подросток в свою очередь демонстрирует выбранное дерево и рассказывает, каким видит себя. Теперь ваша очередь изложить, каким видите подростка вы и объяснить выбор ассоциативного дерева.

После всего сказанного и услышанного взрослому нужно поделиться с подростком своими чувствами от этой практики. Поблагодарите его за возможность увидеть себя глазами самого близкого человека. Спросите о его чувствах. Акцентируйте внимание на положительных качествах подростка.

Порой и взрослым очень нужна поддержка.

Обращайтесь на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 – мы ждём вашего звонка!