

«Понимая возраст.
Как поддержать подростка и молодого человека (15-18 лет)»

Уважаемые родители!

Подростковый и юношеский возраст (примерно 15-18 лет) — это время интенсивного роста, поиска себя и выстраивания взрослых отношений с миром. Ваш ребенок уже не малыш, но еще не совсем взрослый. Понимание ключевых процессов, которые с ним происходят, поможет сохранить доверительный контакт и оказать реальную поддержку.



1. Что происходит с психикой и физиологией? Основные изменения

«Стройка» в мозге. Активно развивается префронтальная кора (отвечает за планирование, контроль импульсов, оценку рисков), но она еще незрела. Этим объясняются:

- **Импульсивность и склонность к риску.** Сиюминутная эмоция или возможность «выглядеть круто» для сверстников часто перевешивают логику.
- **Эмоциональные качели.** Гормональные бури + незрелость мозга = резкие перепады настроения от эйфории до уныния.
- **Ведущая потребность — АУТОНОМИЯ.** Это не бунт «назло», а биологическая программа: отделиться от семьи, чтобы стать самостоятельным. Проявляется в стремлении к личному пространству, своим взглядам, приватности (особенно в телефоне).
- **Фокус смещается на сверстников.** Мнение друзей и референтной группы становится важнее мнения родителей. Это нормальный этап социализации.
- **Формирование идентичности:** «Кто я?», «Что я могу?», «Куда я иду?». Поиск ответов приводит к экспериментам со стилем, увлечениями, взглядами на жизнь.
- **Повышенная уязвимость к стрессу.** Давление школы/техникума (экзамены), неопределенность будущего, сложности в отношениях — все это переживается очень остро.

2. Тревожные звоночки: когда стоит насторожиться

Эти признаки могут говорить о том, что подростку нужна дополнительная помощь (ваша или специалиста):

- **Стойкие изменения поведения:** резкое снижение успеваемости, потеря интереса ко всем прежним увлечениям, полная изоляция от семьи и друзей.
- **Изменения в режиме:** постоянная бессонница или сонливость, серьезные нарушения аппетита (потеря или резкий набор веса).
- **Физические симптомы без причин:** частые головные боли, боли в животе, постоянная усталость.
- **Разговоры о безнадежности,** чувстве вины, фразы «все надоело», «я вам обуза».
- **Самоповреждения** (порезы на коже).
- **Резкая смена круга общения** на закрытую и подозрительную группу.
- **Употребление психоактивных веществ** (алкоголь, никотин, вейпы, наркотики).

Важно: Один-два признака могут быть вариантом нормы. Но если они **стойкие**, длятся **более двух недель и/или их несколько** — это повод для серьезного разговора и обращения к специалистам (психолог, врач).

3. Стратегии поддержки: что делать родителю?

- **Слушайте больше, чем говорите.** Задавайте открытые вопросы: «Как ты сам к этому относишься?», «Чем я могу помочь?». Избегайте немедленных оценок и нотаций.
- **Уважайте границы.** Стучите в дверь перед тем, как войти. Не читайте переписки без крайней нужды (угроза жизни и здоровью). Договоритесь о правилах: «Я уважаю твою переписку, а ты выходишь на связь, если задерживаешься».
- **Критикуйте поступок, а не личность.** Не «Ты безответственный!», а «Меня беспокоит, что проект не сдан в срок. Как это исправить?».
- **Признавайте его чувства.** «Понимаю, что ты расстроен из-за ссоры с другом», «Вижу, как ты устал».
- **Сосредоточьтесь на сильных сторонах.** Подмечайте не только ошибки, но и усилия, успехи (пусть и маленькие): «Я заметил, как ты здорово объяснил тему младшему брату», «Спасибо, что помыл посуду без напоминания».
- **Сохраняйте ритуалы.** Совместный ужин, поездка на дачу, просмотр фильма — это «якоря» стабильности и безопасности.
- **Позаботьтесь о себе.** Вы не сможете быть опорой, если вы истощены. Находите время для отдыха и своих увлечений.

4. Куда обратиться за помощью? Контакты поддержки

- **В техникуме:** Классный руководитель, мастер п/о, социальный педагог.
Круглосуточно, анонимно, бесплатно:
- **Детский телефон доверия:** 8-800-2000-122 (с мобильного можно набрать короткий номер 124). Специалисты помогут в кризисной ситуации и ребенку, и родителю.
- **В Еврейской автономной области:**
- **«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» ОГАУДО «ДЮЦ «Солнечный»:**
- **Телефон для консультаций:** 2-15-04; 3-82-76; 3-82-77.
- **Здесь можно получить помощь психолога, логопеда, дефектолога.**
- **Для консультации врача-специалиста (психиатра, невролога) необходимо обратиться в детскую поликлинику по месту жительства к участковому педиатру за направлением.**

Главное, что нужно вашему взрослеющему ребенку — это ваша любовь, принятие и уверенность в том, что ваша поддержка — это безопасная гавань, а не клетка.

**С уважением, администрация и психолого-педагогическая служба ОГПОБУ
«Сельскохозяйственный техникум»**