



SOS ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ
БЕЛАРУСЬ

Чувства и эмоции — неотъемлемая часть нашей жизни. В подростковом возрасте они особенно ярко проявляются, поэтому подростки нередко очень чувствительны, вспыльчивы и обидчивы. Подростки часто испытывают трудности с тем, чтобы понять свои переживания и выразить их так, чтобы это не задело других.

Вместе с тем, обсуждение чувств помогает подросткам лучше понять себя и окружающих, а также строить здоровые отношения с близкими и самим собой.

Помните: подростковый возраст — это важный этап роста и развития. Поддержка, понимание и терпение взрослых помогут подросткам пройти его успешно и стать уверенными в себе людьми.



sos-villages.by

**Говорим
с подростками
о чувствах**

Почему это важно?

Что нужно знать о чувствах и эмоциях подростков

Интенсивность эмоций

Подростки могут испытывать очень сильные эмоции: как радость, так и грусть или злость. Важно, чтобы они понимали, что это нормально и временно.

Перепады настроения

Подростковый возраст часто сопровождается резкими перепадами настроения из-за гормональных изменений и активного поиска своего места в мире.

Неумение выражать чувства

Подросткам сложно подобрать слова или найти способы справиться с негативными эмоциями.

Чувство первой влюбленности

Первые романтические увлечения могут быть очень яркими и волнительными. Подростки могут испытывать восторг, смущение, ревность и другие чувства.

Необходимость в поддержке

Подросткам важно знать, что они не одиноки в своих переживаниях. Им необходима поддержка и понимание со стороны близких.

Что могут сделать родители

Слушать и понимать

Внимательно слушать и стараться понять, что хочет сказать подросток, не перебивая и не критикуя.

Принимать эмоции

Не обесценивать чувства подростка, даже если они кажутся незначительными, показывать, что понимают его переживания.

Обсуждать чувства

Открыто говорить о чувствах, делиться своим опытом, помогая подростку выразить свои эмоции словами.

Проявлять сочувствие и поддержку

Показывать, что его чувства важны, говорить слова поддержки вроде «Я вижу, что тебе сейчас тяжело» или «Это нормально чувствовать себя так».

Помогать справляться с негативными эмоциями

Помогать справляться с негативными эмоциями через спорт, творчество или общение с друзьями.

Уважать границы

Уважать личное пространство и решения подростка, давать ему возможность иметь свой уголок или время для себя.

Помогать строить здоровые отношения

Объяснять важность уважительных отношений и помогать строить их на доверии и взаимном уважении.

Поощрять общение

Создавать условия для открытого общения и доверия в семье.