



ГАЙД

10 СИТУАЦИЙ С ПОДРОСТКОМ: КАК РЕАГИРОВАТЬ, ЧТОБЫ ВАС УСЛЫШАЛИ

Чтобы эффективно общаться с подростком, важно понимать, как работает его мозг. **В этом возрасте мозг ребёнка все ещё активно развивается.** Префронтальная кора, которая отвечает за самоконтроль и принятие обоснованных решений, ещё не завершила своё развитие, поэтому подростки часто бывают импульсивными и не всегда думают о последствиях своих поступков.

Кроме того, **у подростков сильно развита лимбическая система,** которая отвечает за эмоции. Это значит, что они могут легко быть охвачены сильными чувствами и реагировать на них прямо «здесь и сейчас», не всегда контролируя свои эмоции.

В этот период особенно **важно помочь ребёнку научиться управлять своими эмоциями и развивать самоконтроль.** Родители могут поддерживать подростка в этом процессе, предлагая ему инструменты для управления эмоциями и конструктивного реагирования на стрессовые ситуации.

ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ РОДИТЕЛЯМ:

- Префронтальная кора, которая отвечает за самоконтроль, планирование и регулирование эмоций, развивается до 25 лет. Именно поэтому подростки импульсивны и не всегда способны адекватно оценивать последствия своих действий.
- Лимбическая система, отвечающая за эмоции, у подростков преобладает, за счёт чего они часто принимают решения на эмоциях.



РАЗБОР 10 СИТУАЦИЙ С ПОДРОСТКОМ:

01. ПОДРОСТОК НЕ ХОЧЕТ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Префронтальная кора ещё не развита в достаточной степени, чтобы контролировать импульсивность, поэтому подросток может закрываться от родителей.
- Психологическая дистанция – подросток испытывает стресс, стыд или ощущение беспомощности.

КАК ПОМОЧЬ:

1. Создайте атмосферу поддержки.
2. Подождите, пока ребёнок не будет готов поделиться, и предложите выслушать его без осуждений.
3. Поговорите с ребёнком, но не настаивайте, чтобы он сразу все рассказал: «Если ты захочешь, я всегда готов тебя выслушать».

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не настаивайте на разговоре.
- Не принуждайте ребенка раскрывать все.



02. ПОДРОСТОК ПОСТОЯННО ОТКЛАДЫВАЕТ ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Подростки в этом возрасте не всегда могут планировать и контролировать свои действия.

КАК ПОМОЧЬ:

- Предложите ребёнку выбрать время для учёбы, например: «Ты хочешь начать через 10 минут или сразу?».
- Используйте таймер: «Давай поставим таймер на 30 минут – сделаешь часть задания, потом перерыв».
- Используйте «метод помodoro» – 25 минут учёбы → 5 минут отдыха.

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не кричите и не лишайте подростка всех удовольствий/гаджетов. Это только приведёт к протесту и ухудшению отношений.



03. ПОДРОСТОК ИЗБЕГАЕТ ОБЩЕНИЯ С ВАМИ, УХОДИТ В СВОЮ КОМНАТУ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Ему нужно личное пространство — это нормальный этап взросления.
- Ребёнок может быть перегружен эмоциями, и не понимать, как о них говорить.

КАК ПОМОЧЬ:

1. Уважайте личное пространство, но предложите свою поддержку.
2. Скажите: «Я понимаю, что тебе нужно побыть одному, но если захочешь поговорить — я рядом».

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не вторгайтесь в личное пространство насильно.
- Не устраивайте поиски подростка.
- Не требуйте немедленных объяснений: «Почему ты закрываешься?!».



04. ПОДРОСТОК СПОРИТ С ВАМИ ПО ПОВОДУ ПРАВИЛ И ГРАНИЦ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Подростки стремятся к самостоятельности, стремятся принимать собственные решения.

КАК ПОМОЧЬ:

1. Объясните правила спокойно и открыто, давайте возможность ребёнку предложить свои варианты.
2. Примените технику активного слушания: «Я тебя услышала, давай подумаем, как можно изменить эти правила, чтобы и тебе было удобно».

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Кричать или игнорировать мнение ребенка



05. ПОДРОСТОК НЕ ХОЧЕТ ПРИЗНАВАТЬ СВОИ ОШИБКИ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Стыд или страх осуждения.



КАК ПОМОЧЬ:

1. Помогите ему понять, что ошибки – это нормально, но важно учиться на них.
2. Можно сказать, например, так: «Ошибки – это часть процесса. Главное, что ты можешь сделать, это учиться на них».

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не пытайтесь вдаваться в долгие моральные лекции и не давите на подростка. Это вызовет отторжение и укоренит чувство вины.

06. ПОДРОСТОК ЧАСТО ВЫРАЖАЕТ ГНЕВ И РАЗДРАЖЕНИЕ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Это может быть связано с незрелостью префронтальной коры и проблемами в саморегуляции.

КАК ПОМОЧЬ:

1. Сохраняйте спокойствие и предложите технику глубокого дыхания или помощь в определении причины гнева.
2. Можно сказать, например, так: «Я вижу, ты злишься, давай попробуем вместе разобраться, что произошло».

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не вступайте в конфронтацию и не реагируйте на агрессию агрессией, это только усугубит ситуацию.



07. ПОДРОСТОК ЧАСТО ПРЕНЕБРЕГАЕТ СВОИМИ ОБЯЗАННОСТЯМИ ПО ДОМУ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Проблемы с организацией времени и ответственностью, которые связаны с незаконченным развитием префронтальной коры.

КАК ПОМОЧЬ:

1. Вместо критики предложите совместно составить расписание, чтобы задачи стали частью его плана на день.
2. Можно сказать, например, так: «Давай вместе распишем твои дела на день, чтобы все успеть».

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Вместо критики предложите совместно составить расписание, чтобы задачи стали частью его плана на день.
- Можно сказать, например, так: «Давай вместе распишем твои дела на день, чтобы все успеть».



08. ПОДРОСТОК СКРЫВАЕТ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ЭМОЦИИ

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Подросток может бояться осуждения или быть неуверенным в себе.



КАК ПОМОЧЬ:

1. Будьте терпеливы и поддерживайте открытую атмосферу.
2. Поставьте акцент на переживаниях ребёнка, а не на проблемах, которые возникают из-за них.
3. Можно сказать, например, так: «Я понимаю, что тебе тяжело, если захочешь, расскажи, что происходит».

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не задавайте агрессивных вопросов и не пытайтесь заставить его раскрыться через давление.

09. ПОДРОСТОК СИЛЬНО ПЕРЕЖИВАЕТ ИЗ-ЗА ПЛОХИХ ОЦЕНОК

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Лимбическая система преобладает в принятии решений, и подросток не всегда может оценить ситуацию объективно.
- Подросток переживает, что не оправдывает ожидания учителей или родителей.

КАК ПОМОЧЬ:

1. Убедитесь, что подросток понимает, что плохие оценки – это не конец света.
2. Поддержите его, помогите спланировать, как можно исправить ситуацию.
3. Можно сказать: «Я вижу, ты расстроен, давай вместе подумаем, как улучшить твои результаты».

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не критикуйте его из-за ошибок.



10. ПОДРОСТОК УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ВСЕ, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ, ЕМУ НЕ НУЖНО

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ:

- Подростки ищут свою идентичность и проявляют независимость.

КАК ПОМОЧЬ:

1. Признайте его право на независимость, но предложите конструктивные советы, которые направлены на достижение его целей.
2. Можно сказать: «Я знаю, что ты хочешь действовать по-своему, но можешь прислушаться, чтобы избежать ошибок?».

ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

- Не говорите ему, что он не знает, что делает. Это приведет к конфликту и усилению сопротивления со стороны подростка.



ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ РОДИТЕЛЯМ:

Подростковый возраст — это период активного развития мозга, когда ребёнок учится управлять эмоциями и поведением, но ещё не всегда делает это успешно.

Ваша поддержка в этот момент крайне важна: спокойные беседы, уважение к мнению ребёнка и мягкое руководство помогают подростку постепенно развивать самоконтроль и ответственность.

Вместо критики и давления лучше предлагать разумные варианты выбора, обсуждать последствия решений и сохранять терпение, даже когда поведение кажется нелогичным.

Помните, что ваше понимание и последовательность создают основу для его будущей эмоциональной устойчивости и самостоятельности.

КАК РАЗВИВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ, НО И ФИНАНСОВЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок не просто знал, что такое деньги, а стал финансово грамотным взрослым — «**Финомика**» создана именно для этого.

Это не скучные лекции, а яркий курс, где:

- сложные темы объясняются через комиксы, игры и мультики,
- уроки превращаются в суперсилы: дети учатся считать, выбирать и принимать разумные решения,
- работают механики рефлексии — через карточки и игровые задания.

Уже в процессе курса ребенок **начинает осознанно обращаться с деньгами**. Если вы хотите не просто дать знания, а вырастить ребёнка, способного управлять деньгами — **подарите ему «Финомику»**. Это одно из самых мудрых вложений, которое вы можете сделать.

