



«Стоп стресс!»

Чек-лист

«Что делать, если подросток страдает от одиночества?»

1. Постараться выяснить причину одиночества у подростка, разобраться со сложившейся ситуацией вместе, объективно оценить эмоциональное состояние ребёнка;
2. Важно внимательно выслушать подростка и постараться ему помочь. Даже если ситуация, которая его волнует, кажется смешной или пустяковой, нельзя говорить об этом ребёнку, иначе он может замкнуться в себе, поэтому важно показать, что вы его понимаете и искренне хотите помочь.
3. Поддерживать конструктивный диалог, чтобы подросток смог разобраться, каких людей он хочет видеть в своей жизни, зачем они ему нужны, где их можно встретить.
4. Нельзя подавлять волю подростка и давать ему понять, что его мнение ничего не значит;
5. Не нужно требовать от подростка слишком много. Нередко причиной появления подобного рода проблем становится желание родителей видеть своих сыновей и дочерей самыми лучшими, успешными;
6. Если подросток достаточно закрыт и о чувстве одиночества распространяться не хочет, родителям может быть трудно помочь ему, ведь о помощи как таковой он не просит. В этой ситуации можно обратиться к психологу;
7. Если чувство одиночества возникает от недостаточной загруженности, следует подумать о том, как организовать досуг сына или дочери.

Основная задача родителей –

создать доверительный контакт с ребёнком, чтобы иметь возможность вовремя скорректировать сложившуюся ситуацию и избежать проявлений более сложных эмоциональных состояний.

