

**Вопрос:** Уважаемые специалисты, психологи! Подскажите пожалуйста совет мне, как родителю. Как стабилизировать эмоциональное состояние моего ребенка, который находится в подростковом кризисе?

**Ответ:** Добрый день! Когда ребенок становится подростком, он сильно меняется – и не всегда родители понимают, как себя с ним вести.

Период взросления – один из наиболее сложных в жизни каждого человека. Окружающим тоже приходится нелегко: большинство родителей стремятся дать своим детям только лучшее, но часто не справляются с протестным поведением и не могут сохранить теплые отношения с бунтующим подростком.

Что делать родителям, чтобы оказать психологическую поддержку ребенка.

Понимающий и любящий родитель имеет особое значение для детей, испытывающих тревогу, страх.

**1.Правильное общение** – это уже большая поддержка. Старайтесь сами говорить меньше, избегайте оценочных высказываний.

**2.Обсуждайте с подростками, что происходит, если от них есть запрос.**

**3.Старайтесь не оставлять ребенка в одиночестве надолго.**

**4. Помогите ребенку выразить негативные эмоции приемлемыми для его возраста способами.**

Включите его в творческую, спортивную или игровую деятельность (а также физический труд, прогулки на свежем воздухе, «битва подушками», ведение дневника и др.)

**5.Честно сообщите ребенку, какие чувства вы сейчас испытываете.** Важно быть в диалоге и открыто рассказывать о том, что вы переживаете сильные чувства, с которыми пытается справиться.

Чтобы снизить эмоциональное напряжение не только детям, но и родителям, можно выполнять следующие упражнения:

- **Упражнения «5, 4, 3, 2,»**

Сосредоточьтесь на настоящем моменте: например, найти глазами 5 предметов из одного материала или цвета, 4 звука, отследите в теле 3 ощущения, сконцентрируйтесь на 2 запахах.

- **Упражнения «Дудочка»**

Сделайте легкий вдох. Вытяните губы трубочкой и медленно выдыхайте. Повторяйте это упражнение одну минуту несколько раз в день.

- **Упражнение на расслабление мышц**

На вдохе напрягите мышц рук, сожмите кисти в кулаки. На выдохе расслабьтесь и сконцентрируйтесь на процессе. Затем сделайте круговые движения шей, далее поднимите плечи к ушам, а подбородок наклоните к груди – на выдохе почувствуйте ощущения.

После чего по очереди напрягайте мышцы лица, груди.

**Желаю больших успехов в воспитании Ваших детей!  
Всего доброго!**