

## Рекомендации для родителей на тему: "Психологическая безопасность дома: создаём пространство для доверия"

Уважаемые родители! Психологическая безопасность в семье – основа эмоционального благополучия ребёнка и его успешной адаптации в обществе, в том числе в колледже. Доверительные отношения дома помогают подростку справляться со стрессами, развивать уверенность в себе и строить здоровые отношения с окружающими. Предлагаем практические рекомендации, которые помогут создать в семье атмосферу доверия и психологической безопасности.

1. Стройте общение на уважении и поддержке. Слушайте активно: уделяйте время разговорам с ребёнком, не перебивайте, задавайте уточняющие вопросы. Покажите, что его мнение важно. Избегайте критики личности: вместо «Ты опять всё сделал неправильно!» говорите: «Давай разберём, что не получилось, и подумаем, как исправить». Выражайте принятие: подчёркивайте, что любите ребёнка независимо от его успехов или ошибок.

2. Создавайте предсказуемую и стабильную среду. Установите чёткие правила: обсудите вместе с подростком семейные нормы и границы. Это даёт ощущение безопасности. Соблюдайте режим: регулярный распорядок дня (сон, питание, учёба, отдых) снижает тревожность. Будьте последовательны: если пообещали поддержку или обсуждение проблемы – выполните.

3. Поддерживайте эмоциональную открытость. Обсуждайте чувства: научите подростка называть эмоции («Я расстроен», «Мне обидно»). Используйте фразы: «Я вижу, ты злишься. Давай поговорим об этом». Делитесь своим опытом: рассказывайте, как вы справлялись с трудностями. Это показывает, что сложности – часть жизни, а не катастрофа. Не обесценивайте переживания: фразы вроде «Не стоит из-за этого расстраиваться» блокируют доверие. Лучше: «Понимаю, это непросто. Чем я могу помочь?»

4. Формируйте здоровую самооценку. Хвалите за усилия, а не только за результат: «Ты хорошо подготовился к экзамену» вместо «Ты самый умный». Отмечайте прогресс: даже небольшие достижения заслуживают внимания. Помогайте анализировать ошибки: вместо осуждения предложите вместе найти решение: «Что можно сделать иначе в следующий раз?»

5. Укрепляйте семейные связи. Проводите время вместе: совместные прогулки, игры, обсуждение фильмов или книг создают эмоциональную близость. Вводите семейные традиции: например, «вечерние чаепития» для подведения итогов недели или совместные выходные. Поддерживайте командный дух: подчёркивайте, что семья – это команда, где все помогают друг другу.

6. Уважайте личное пространство и границы. Дайте возможность уединиться: подростку важно иметь зону, где он может отдохнуть от общения. Согласовывайте правила использования гаджетов: избегайте тотального контроля – он разрушает доверие. Вместо этого обсуждайте риски и устанавливайте совместные договорённости. Учитывайте мнение ребёнка: при принятии семейных решений (например, о каникулах или крупных покупках) спрашивайте его позицию.

7. Будьте примером эмоционального благополучия. Управляйте своими эмоциями: если вы рассердились, покажите, как можно успокоиться: «Мне сейчас нужно немного времени, чтобы прийти в себя». Заботьтесь о себе: ваш отдых и психологическое здоровье – залог позитивной атмосферы в доме. Демонстрируйте конструктивное решение конфликтов: показывайте, что разногласия можно обсуждать без крика и оскорблений.

8. Обращайтесь за помощью вовремя. Если вы заметили у подростка: резкие изменения настроения, замкнутость, потерю интереса к учёбе и хобби, проблемы со сном или аппетитом, – не стесняйтесь проконсультироваться с психологом колледжа или другим специалистом. Ранняя поддержка помогает избежать серьёзных проблем.