**Взаимодействие родителей с подростком**

**в остром эмоциональном состоянии**

**Памятка для родителей**

Подростки чаще, чем взрослые, теряют контроль над своими эмоциями и чувствами и позволяют им прорваться наружу. Они могут плакать, рыдать, может случиться истерика. В этот момент их поведение может быть агрессивным по отношению к окружающим, или к себе. Даже если поведение подростка крайне эмоционально, окружающим важно сохранять спокойствие и понимать, что взрослеющий человек не справился с собой и ему нужна помощь. Тело и мышление подростка меняется, он начинает осознавать себя как взрослую отдельную личность – и ему тревожно, страшно, а из-за особенностей работы психики все его переживания настроены на «максимальный режим». Подростку тяжело держать себя в руках – в нем кипит целая буря эмоций, а самоконтроль пока что не «поспевает».

***ПОМНИТЕ, что поведение подростка с бурным оглашением своих эмоций лучше, чем молчание и уход в себя! Позволяя эмоциям «выплеснуться», и не делая попыток «погасить» их в этот момент, вы делаете очень много для своего ребёнка!***

Основные принципы разговора с подростком, находящимся в состоянии острой эмоциональной нестабильности:

* успокоиться самому;
* уделить всё внимание подростку и вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет;
* избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи;
* дать подростку возможность высказаться и говорить самому только тогда, когда он полностью выскажется.