

ЗАМЕТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дневник - личное пространство подростка или посторонним вход воспрещён?!

Несмотря на то, что мы живём во времена бурно развивающихся информационных технологий, в подростковом и юношеском возрасте по-прежнему сохраняет свою актуальность тема ведения личных дневников. Обычно это блокнот или тетрадь, где подросток записывает события, которые с ним произошли, чувства, мысли, переживания. Чаще личные дневники ведут девочки и девушки. Среди мальчиков и юношей ведение дневников пользуется меньшей популярностью, но, тем не менее, и у юных представителей сильного пола иногда возникает потребность «выплеснуть» на бумагу своё внутреннее эмоциональное состояние.

Сама по себе идея фиксировать проявления своего внутреннего психического мира не нова, она появилась много столетий или даже тысячелетий назад. В наши дни ведение личного дневника в подростковом возрасте приобрело особое значение, считается полезным и приветствуется психологами.

Дневник помогает подростку выразить, осознать, проанализировать и пережить важные для него события и ситуации, а также связанные с этим мысли, эмоции и чувства. Для кого-то личный дневник – это **способ рассказать «секрет»**, который никому нельзя доверить. **Кого-то терзают вопросы:** почему всё так сложно, почему я из-за всего переживаю, почему меня так воспринимают окружающие, для чего я живу и т.д. Кто-то ведёт дневник, потому что испытывает одиночество, ему **не с кем поговорить «по душам»**. Кто-то **записывает свои маленькие победы и достижения**, чтобы наконец стать немного уверенней в своих силах. В дневнике идет **проверка самого себя, дается отчет о своих поступках и намерениях** – о чём не скажешь никому.

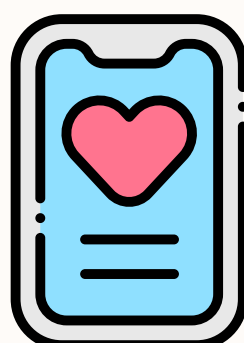
Ведение дневника – практически универсальная письменная практика для саморазвития подростка:

- подробные записи о своих переживаниях и поиск способов справиться с ними развивают навыки самоанализа и умения контролировать эмоции;
- анализ событий и ситуаций помогает развивать навыки решения проблем и управления поведением;
- глубокий анализ своих эмоций, мыслей и поступков развивает осознанность и самопознание;
- постановка целей и планирование помогает структурировать мысли и мотивировать себя на достижение успехов;
- включение творческих элементов (стихи, эссе, рисунки, коллажи и т.п.) в ведении дневника помогает выражать эмоции через различные формы искусства и содействует развитию креативности личности.

БУМАЖНЫЙ ВАРИАНТ



ЭЛЕКТРОННЫЙ (ФАЙЛЫ И ПРИЛОЖЕНИЯ)



БЛОГИ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ



Кроме того, ведение личного дневника играет значимую роль в проживании негативного опыта и помогает подросткам справляться с эмоциональными трудностями, развивать эмоциональный интеллект и улучшать психологическое здоровье.

К сожалению, в общении с подростками достаточно часто всплывает тема прочитанных дневников и переписок. Они очень болезненно и остро реагируют, когда кто-либо прикасается к самому «личному». Для них это настоящая трагедия. И эта трагедия способна разрушить, казалось бы, прочную связь между родителями и детьми.

ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК ПОДРОСТКИ ХРАНЯТ И ПРЯЧУТ ДАЖЕ ОТ САМЫХ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ, ВЕДЬ ЭТО ИХ ПЕРЕЖИТЫЙ ОПЫТ, ЭТО ОТКРОВЕННЫЙ ДИАЛОГ С САМИМ СОБОЙ, А ТАКЖЕ – ЭТО ВЫРАЖЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЛИЧНОМ ПРОСТРАНСТВЕ, НА КОТОРОЕ НИКТО НЕ ПОСЯГНЕТ.

В подростковом возрасте личное пространство становится особенно важным. **Подростки нуждаются в уединении, самостоятельности и независимости от родителей, поскольку это помогает им обрести чувство взрослости.** Поэтому они особенно эмоционально реагируют на нарушения их границ, крайне чувствительны к чрезмерному контролю и опеке, при этом одновременно и нуждаются в этом, но уже в иных формах, нежели дети помладше.

Однако зачастую чрезмерная тревожность и стремление всё контролировать, а порой и любопытство толкают родителей на прочтение личного дневника подростка. *«Это мой ребенок. Я имею право знать»*, – думает взрослый, а это значит, что уважения к личным границам подростка в семье нет. Правильно ли это?

В такой ситуации возникает целый ряд вопросов ко взрослым:

«А Вы сами вели дневник? Может быть и сейчас продолжаете время от времени записывать беспокоящие Вас мысли... Как бы Вы отнеслись к тому, что кто-то прочитал то, что Вы писали только для себя, а не для «посторонних глаз»? Поступили бы Вы так с другим человеком, не со своим ребенком, а со взрослым?»

ВЕСЬМА УМЕСТНЫМ ОТВЕТОМ ЗДЕСЬ БУДЕТ КРЫЛАТОЕ ВЫРАЖЕНИЕ «ПОСТУПАЙ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ ТАК, КАК ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ПОСТУПАЛИ С ТОБОЙ», ДАЖЕ ЕСЛИ РЕЧЬ ИДЕТ О ВАШЕМ РЕБЁНКЕ-ПОДРОСТКЕ.

Некоторые родители объясняют прочтение дневника желанием защитить ребенка от опасностей, предполагая, что подросток, скрывая что-то плохое, может поделиться этим в своих записях. Допустимо ли читать дневник ребенка ради «благой цели»?

Ведь гораздо лучше предложить подростку просто поговорить по душам, если что-то обеспокоило или насторожило в его настроении или поведении. Или спросить: *«Есть ли что-то, за что ты переживаешь, но не хочешь или не можешь мне рассказать?»* Если же подросток не готов обсуждать с родителем свои проблемы, то следует предложить найти человека, с которым ребенок сможет поговорить о своих переживаниях, – психолога, священника, родственника, взрослого друга семьи. Это вовсе не означает, что подросток перестал доверять родителям; он может бояться их огорчить или не хочет их бурного вмешательства в ситуацию. Но в любом случае подросток будет благодарен взрослому за его внимательное отношение, участие и заботу, понимание, тактичность и деликатность.

ВМЕСТО ЧТЕНИЯ ЛИЧНОГО ДНЕВНИКА МОЖНО:

- Предложить подростку просто поговорить по душам
- Спросить: *«Есть ли что-то, за что ты переживаешь, но не хочешь или не можешь мне рассказать?»*
- Предложить найти человека, с которым ребенок сможет поговорить о своих переживаниях, – психолога, священника, родственника, взрослого друга семьи

ПОМНИТЕ! ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК ПОДРОСТКА – ЭТО ТА «ТЕРРИТОРИЯ», КУДА «ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН».

Это личное пространство взрослеющего человека с правом на свои секреты, переживания, выражение эмоций и мыслей, которыми он не обязан делиться, если не хочет.

Личное пространство – это не прихоть, а важная потребность каждого ребенка, особенно в подростковом возрасте. **Уважение к этой потребности со стороны взрослых формирует у ребенка доверие к миру, самостоятельность, уверенность в себе, позитивное принятие себя, эмоциональный интеллект и здоровые границы в будущем.**

Родителям важно понимать, что уважение к личному пространству не означает потери контроля или безразличия – напротив, это проявление любви, доверия и заботы. **Если подросток чувствует, что его уважают, он с большей вероятностью будет открыт для общения с родителями – даже в сложные подростковые годы.** А значит, гармоничные отношения в семье станут крепче, а ребенок вырастет психологически здоровой и уверенной в себе личностью.