

КАК ПОДРОСТКУ НАЛАДИТЬ КОНТАКТ С РОДИТЕЛЯМИ



#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ



Подростковый возраст порой сложно переживают и ребенок, и его родители

МАМА И ПАПА ИНОГДА НЕ ПОНИМАЮТ:

- ↘ **что происходит с сыном или дочкой**
- ↘ **как относиться к ребенку – как к взрослому или еще маленькому**
- ↘ **как подобрать ключик к его сердцу**



ПОДРОСТОК МОЖЕТ:

- ↙ **помочь** родителям увидеть, что творится у него на душе
- ↙ **внести посильный вклад** в создание теплой атмосферы в семье

**КАК НАЛАДИТЬ
ОБЩЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ
ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ИМИ
КАК ЛИЧНОСТЯМИ**

СПРАШИВАТЬ:

- ↘ как они себя чувствуют
- ↘ какое у них настроение
- ↘ о чем они думают или мечтают
- ↘ как дела у них на работе

*Многим людям приятно,
когда ими интересуются*

КАК НАЛАДИТЬ ОБЩЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

УЗНАТЬ, КАКИМИ ОНИ БЫЛИ, БУДУЧИ ПОДРОСТКАМИ:

- ↘ как себя вели
- ↘ чего боялись
- ↘ с какими проблемами сталкивались
и как решали
- ↘ чего ждали от жизни
- ↘ какими были отношения с их родителями

*Вспомнив собственные
переживания, мама и папа, возможно,
поймут своего ребенка*

**КАК НАЛАДИТЬ
ОБЩЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ
ДЕЛИТЬСЯ С НИМИ
МЫСЛЯМИ
И ЧУВСТВАМИ**

ЭТО ПОМОЖЕТ РОДИТЕЛЯМ:

- ↘ не додумывать за ребенка
- ↘ увидеть, что им доверяют
- ↘ убедиться, что ничего ужасного от них не скрывают

КАК НАЛАДИТЬ ОБЩЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

КОРРЕКТНО ГОВОРИТЬ ИМ О ТОМ, ЧТО НЕ УСТРАИВАЕТ В ОТНОШЕНИЯХ

Поможет психологический прием
«Я-ПОСЛАНИЕ».

Человек сообщает о своих чувствах
в стиле «Я» вместо «Ты».

НАПРИМЕР: «**Я злюсь**» вместо «Ты меня разозлил(а)»
«**Мне обидно**» вместо «Ты меня обидел(а)»

Позиция «Я» – уважительная, без переноса
ответственности на окружающих

Позиция «Ты» – критикующая и обвинительная

Для уточнения, что именно не устраивает в поведении родителей, **подойдут отвлеченные примеры.**

Я расстраиваюсь, когда другие люди говорят неправду

НАПРИМЕР:

ВМЕСТО

«Ты лжешь»

Либо **сказать о конкретном действии**, избегая обобщенных фраз «ты всегда/никогда».

Мне неприятно, что тебя не было на моем дне рождения

НАПРИМЕР:

ВМЕСТО

«Ты вечно забываешь о том, что важно для меня»

**КАК НАЛАДИТЬ
ОБЩЕНИЕ С РОДИТЕЛЯМИ
ПРОЯВЛЯТЬ
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ
НА ДЕЛЕ**

**ЧТОБЫ РОДИТЕЛИ УМЕНЬШИЛИ КОНТРОЛЬ,
ПОДРОСТКУ СТОИТ НАУЧИТЬСЯ:**

- ↘ грамотно расставлять приоритеты между «надо» и «хочу»
- ↘ держать данное слово, выполнять договоренности
- ↘ навыкам для самостоятельной жизни (готовка, порядок в квартире, поход за продуктами, основы первой помощи и т.д.)



БЕРЕГИ СЕБЯ!

БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

**ТЫ НЕ ОДИН –
ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ПОДРОСТКАМ**

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**