

## **Шесть простых лайфхаков, которые помогут родителям в воспитании подростков.**

Иногда так не хватает простых и эффективных рекомендаций, которые быстро помогут в общении со своим ребенком.

Поэтому мы подготовили для родителей подростков простые памятки в таких темах:

Памятка 1 - Как помочь подростку справляться со своими чувствами

Памятка 2 - Как правильно давать инструкции ребенку

Памятка 3 - Что делать вместо наказания

Памятка 4 - Как развивать самостоятельность

Памятка 5 - Как правильно хвалить и влиять на самооценку ребенка

Памятка 6 - Как помочь подростку в самоидентификации

Ещё больше конкретных приемов бесконфликтного общения с подростком здесь [https://vk.com/public194198360?w=wall-194198360\\_1145](https://vk.com/public194198360?w=wall-194198360_1145)



## ПАМЯТКА 1

### Помогаем ребенку справиться с его чувствами.

1. Вы можете спокойно и внимательно слушать.
2. Вы можете признавать его чувства словами «да», «хм», «понятно».
3. Вы можете назвать чувство: «Ты разочарован!»
4. Покажите, что понимаете желание ребенка. Дайте ему желаемое в фантазии:

«Я бы хотел, чтобы прямо сейчас перед тобой появился спелый банан!»

«Если бы у меня волшебная палочка, то я бы наколдовала тебе шоколадное мороженое прямо сейчас!»

\*\*\*

Все чувства могут быть приняты.  
Некоторые действия могут быть ограничены.  
«Я вижу, как ты злишься на своего брата (сестру).  
Скажи ему то, что ты хочешь, словами, а не кулаками».

Ребенку нужно, чтобы его чувства принимали и уважали.





## ПАМЯТКА 2

### Что нужно, чтобы добиться взаимодействия с ребенком.

1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему. «Влажное полотенце лежит на кровати».
2. Предоставляйте информацию. «Полотенце намочит мое одеяло».
3. Скажите одним словом. «Полотенце!»
4. Опишите, что вы чувствуете. «Я не люблю спать в мокрой постели».
5. Напишите записку (над вешалкой для полотенец): «Пожалуйста, повесь меня обратно, чтобы я могло высохнуть. Спасибо! Твое полотенце»

Ребенку нужны спокойные конкретные указания, последовательные и повторяющиеся действия.



### ПАМЯТКА 3 Вместо наказания

1. Резко выразите свои чувства без нападков на характер.  
«Я в ярости от того, что мою новую пилу оставили на улице ржаветь под дождём!»
2. Сформулируйте свои ожидания.  
«Я рассчитываю на то, что после того, как у меня возьмут инструменты, мне их вернут».
3. Покажите ребенку, как загладить вину.  
«Теперь пиле нужны маленькая стальная мочалка и тяжелая физическая работа».
4. Предоставьте ребенку выбор.  
«Ты можешь брать мои инструменты и возвращать их. Ты можешь перестать использовать их. Тебе решать».
5. Предпримите действия.  
Ребенок. Почему ящик с инструментами заперт?  
Родитель. Ты мне ответь – почему.
6. Решение проблемы.  
«Что мы можем придумать, чтобы ты пользовался моими инструментами, если они тебе нужны, и чтобы я был уверен, что найду их на месте, когда они мне понадобятся?»

По этой схеме можно разложить любую ситуацию.

**Важно формировать осознанность и ответственность, а не чувство вины и стыда.**





## ПАМЯТКА 4

### Чтобы поощрить самостоятельность

1. Позвольте детям делать выбор:  
«Ты хочешь надеть сегодня серые брюки или красные?»
2. Показывайте уважение к усилиям ребенка:  
«Банку бывает сложно открыть. Иногда можно поддеть крышку ложкой».
3. Не задавайте слишком много вопросов:  
«Как я рад тебя видеть. Милости просим домой».
4. Не спешите отвечать на вопросы:  
«Это интересный вопрос. Что думаешь ты?»
5. Предложите ребенку искать источники информации вне дома:  
«Может быть, хозяин зоомагазина что-нибудь посоветует».
6. Не лишайте ребенка надежды:  
«Значит, ты хочешь попробовать себя в этой роли! Это будет опытом для тебя».

Задача родителя, помочь подростку развить "свой голос"





## ПАМЯТКА 5 Похвала и самооценка

Вместо оценки опишите

1. Опишите, что вы видите:  
«Я вижу чистый пол, ровно застеленную кровать и книги, аккуратно выставленные в ряд на полке».
2. Опишите, что вы чувствуете:  
«Так приятно входить в эту комнату».
3. Подытожьте похвальное поведение ребенка каким-нибудь словом:  
«Ты разобрал свои вещи, учебники и разложил их по коробкам и своим полкам. Вот что я называю организацией!»

Важно, чтобы у ребенка сформировалась своя оценка действий и в конкретных измеримых показателях.





## ПАМЯТКА 6

### Чтобы освободить детей от разыгрывания ролей...

1. Ищите возможности показать ребенку его новый образ:  
«У тебя эта игрушка появилась, когда тебе было три года, а сейчас она выглядит как новая».
2. Поставьте ребенка в ситуацию, в которой он иначе взглянет на себя:  
«Марина, возьми отвертку, чтобы прикрутить ручки к ящикам комода?»
3. Пусть дети нечаянно услышат, как вы говорите о них что-нибудь положительное:  
«Он держал руку спокойно, хотя укол причинил ему боль».
4. Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок:  
«Проигрывать неприятно, но я постараюсь не расстраиваться из-за этого. Поздравляю!»
5. Храните особенные моменты, связанные с вашим ребенком:  
«Я помню время, когда ты...»
6. Если ваш ребенок ведет себя в соответствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ваши ожидания:  
«Мне это не нравится. Несмотря на твое возмущение, я жду от тебя, стойкости».

Именно родитель помогает формировать собственное представление о себе ребенку.

