



## Интерактивное образование родителей



*На страницах нашей газеты мы будем делиться с вами информацией о воспитании детей: о родительских установках и реакциях, конструктивных формах общения с детьми и решении конфликтов. А также будем говорить об особенностях развития ребенка и обучения, адаптации, и просто о том, как быть счастливым человеком. Мы надеемся, что вы станете нашими постоянными читателями.*

### **ПРИНЦИПЫ КОНСТРУКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ**

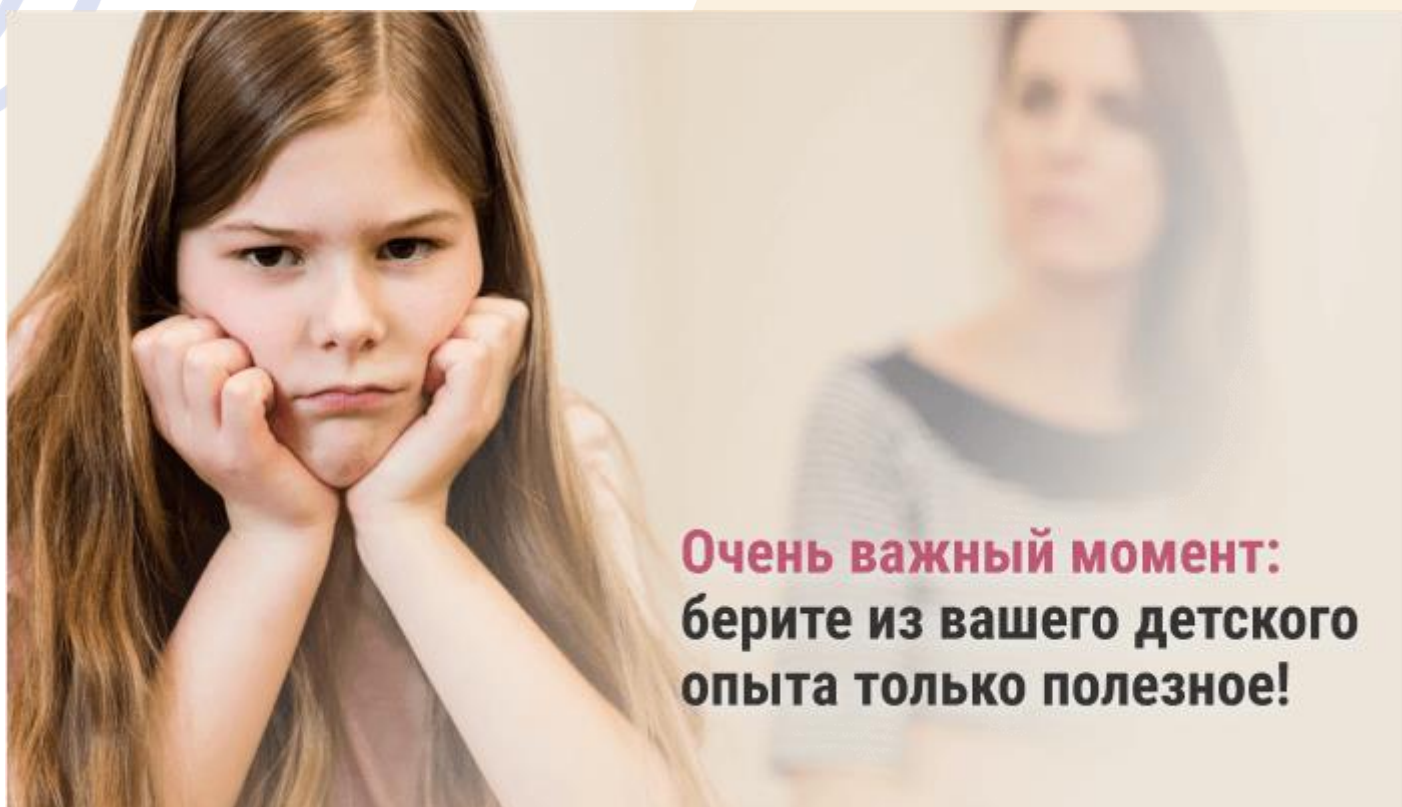
*Если дети живут в обстановке критики, они учатся критиковать и осуждать других людей.*

*Если дети живут в обстановке вражды и злобы, они учатся драться.*

*Если дети живут среди насмешек, они становятся нерешительными и излишне скромными.*

*Если дети живут в обстановке стыда и смущения, чувство собственного достоинства уступает место чувству вины.*

**Дороти Нолт**



**Очень важный момент:  
берите из вашего детского  
опыта только полезное!**

# Конструктивное общение. Как нельзя говорить с подростком.

## Правило 2

### Никаких сравнений с другими

Поставьте в перечень запретов привычку сравнивать своего ребенка с другими. **Запомните!** ваш ребенок никогда не будет таким, как вы или ваши родственники. Он – индивидуум и поэтому не может быть похожим на кого-либо. Тактика сравнения только укореняет в подростке желание бунтовать.

## Правило 3

### СПОКОЙСТВИЕ И ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Научитесь контролировать свои эмоции. Крик, упреки и истерики – мощный раздражитель для подростковой психики. Такое «громкое» общение может закончиться либо ответными криками, либо полным игнорированием. То есть о взаимопонимании и доверии в этом случае речи быть не может.

## Правило 4:

### ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ЕГО ДЕЛАМИ

Проявление искреннего интереса к увлечениям подростка – еще один ключик к пониманию. Постарайтесь принять его любые занятия, даже если они Вам не нравятся. Радуйтесь его успехам!

## Основные правила общения с подростками

Главное правило поведения любого родителя, который ищет способ, как найти общий язык с подростком – оставаться спокойным и выдержанным в любой ситуации. Чтобы подкрепить свое спокойствие и выдержку, запомните основные правила общения с подростком.



## Правило 1

### ВЫСТРАИВАЙТЕ ВЗРОСЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Примите тот факт, что ваш ребенок повзрослел и становится личностью. Старайтесь обойтись без длительных нравоучений и лекций, не решайте за него его проблемы. Не паникуйте, если ребенок принимает неправильное или «не ваше» решение, конечно если это не касается жизненно важных моментов. Постарайтесь донести до него то, что быть взрослым – это ответственность за все: за слова, за поступки, за то, что он делает.

**« Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает»**



## Правило 5

### ОБЩЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ

Подростка сложно привлечь к семейным вечерам с откровенными разговорами. Очень располагает к беседе поездка в авто, или во время приготовления ужина, или ремонта автомобиля. Так же, можно поддержать любимую подростками манеру общаться в соцсетях.

## Правило 6

### БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ.

Необходимо быть для подростка примером для подражания.



## Как найти общий язык с подростком в особо сложных ситуациях (алкоголь, сигареты, прогулы, уходы из дома и т.д.)

1. Говорите с ребенком только после подготовки. Возьмите тайм-аут для того, чтобы подготовиться к разговору и усмирить свои эмоции. Выберите для беседы время, когда в доме нет других родственников, срочной работы и не нужно никуда спешить.
2. Выстраивайте разговор. Помните, что беседу стоит вести ровно, спокойно и четко по произошедшему случаю.
3. Будьте готовы принять правду. Если вы хотите найти общий язык с подростком и выстроить с ним доверительные отношения, учитесь воспринимать даже самые неприятные ответы спокойно и взвешенно.
4. Избегайте давления. Если ребенок не хочет объяснять причину своего поведения или не признается в неблагоприятном поступке, на время оставьте расспросы. При этом обязательно объясните ему, что вы волнуетесь за него и готовы выслушать, когда он будет к этому готов. Если это не срабатывает и подросток все равно не хочет с вами говорить, подключите другого взрослого, к которому ребенок расположен и сможет открыться.

**Что делать, если не получается найти общий язык с подростком**



**Для здоровой коммуникации родителей и детей важно сформировать у ребенка ощущение, что его натуру, темперамент, интересы и стремления принимают. Даже если не разделяют их.**



## Главные родительские ошибки в общении с подростком:

- Лгать, прикрываясь заботой;
- Игнорировать его чувства и потребности;
- Не замечать его способностей и талантов;
- Манипулировать своими слабостями и его чувством вины и стыда;
- Срывать на нем досаду за свои неудачи и ошибки;
- Потакать ему в том, что опасно в долгосрочной перспективе.



И самое главное, что необходимо помнить родителям подростков: переходный возраст бывает у всех и обязательно заканчивается. Поэтому эту «бурю» нужно просто переждать, но переждать спокойно и мудро, сохранив при этом доверительные отношения с ребенком, что бы потом с улыбкой вспоминать его подростковые «выпады».

# СТОП-ФРАЗЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКАМИ

## 1. «Ты всегда так себя ведешь!»

Фраза опасна тем, что мгновенно обесценивает все предыдущие действия подростка. Ему будет казаться, что он плохой по умолчанию. Есть риск, что подросток поверит в это, смирится с положением вещей и вживется в роль трудного подростка.

## 2. «Мне за тебя стыдно!»

Стыд — очень сильное чувство. Эта фраза может ранить любого, а хрупкую душу подростка тем более. Такие высказывания формируют неуверенность в себе и парализуют желание вообще что-либо делать.

## 3. «Вот будешь зарабатывать, тогда и поговорим»

Поверьте, подросток и так в курсе, что он зависит от вас: не первый же год вместе живете. Лишнее напоминание о финансовой уязвимости укрепит неуверенность подростка в себе и желание поскорее покинуть родительский дом.

## 4. «Посмотри на Петю Иванова — он закончил год на одни пятерки, а ты...»

Как мы говорили ранее, сравнение с другими детьми не идет никому на пользу. Не путайте подобные фразы с мотивацией! Ведь в этом случае вы буквально говорите, что ваш ребенок хуже кого-то еще.



## 5. «Ты устал? С чего это? Ты ничего не делал!»

Вспомните себя в подростковом возрасте: разве у вас было желание ежедневно мыть полы в доме после школы? Этой фразой вы обесцениваете ежедневный труд подростка: учебу, домашние задания, кружки и секции. Да и после таких высказываний помогать родителям по дому совершенно не хочется.

**НЕ ВИНИТЕ СЕБЯ, ЕСЛИ В ВАШИХ ДИАЛОГАХ УЖЕ ПРОСКАКИВАЛИ ТАКИЕ ФРАЗЫ. ЕСЛИ ВЫ ЭТО ЧИТАЕТЕ - ЗНАЧИТ ВЫ УЖЕ СДЕЛАЛИ ОДИН ШАГ В СТОРОНУ ЗДОРОВОЙ КОММУНИКАЦИИ С ДЕТЬМИ**



## Полезная информация

*Если вы видите, что ребёнок постоянно остаётся без присмотра родителей, голоден, одет не по сезону, видны следы побоев, не оставайтесь равнодушными, сообщите об этом по **телефону доверия**:*



**8-800-2000-122**

**Уполномоченный** по правам ребенка в Иркутской области:

**8 (3952) 24-18-45**

**Министерство** социального развития, опеки и попечительства Иркутской области:

**8 (3952) 25-33- 07**

**Отделение** службы экстренной психологической помощи по Иркутской области:

**8 (3952) 32-48-90,**

**8-800-350-40-50 (круглосуточно).**

**Следственное управление** Следственного комитета по Иркутской области  
дежурная часть

**8 (3952) 26-18-00**

**Служба Межведомственного взаимодействия**

**8 (3952) 22-93-28**

**КДН** (комиссия по делам несовершеннолетних)

**8 (3952) 71-80-19, 71-80-17**

Электронная газета

**Интерактивное образование родителей**



Выпуск 19

Декабрь, 2024 г.



Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской, социальной помощи»,

г. Иркутск, ул. Пискунова, 42

т.8(3952) 700-940, 700-037