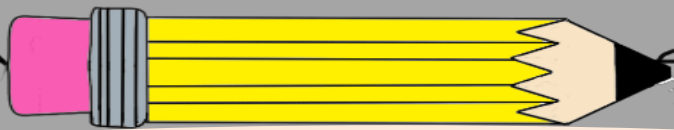


10

советов

родителям подростков



1.

Выбирайте свои «битвы»

Если вы будете критиковать всё подряд, подросток перестанет слышать вас в действительно важных вопросах.

«Мне очень обидно, когда я прихожу уставшая, а на кухне гора посуды. Мне нужна твоя помощь».

Когда мы говорим о своих чувствах, а не о недостатках ребенка, у него нет нужды нападать и защищаться в ответ.

Используйте «Я-обращения» вместо обвинений

2.



3.

Помните про «физиологическую лень»

Подростковый мозг тратит колоссальное количество энергии на рост. То, что вы считаете ленью, часто является нехваткой сил. Режим сна у них сдвигается биологически (мозг хочет ложиться позже и вставать позже).

«Что сегодня было самым бесячим?», «Какую музыку ты слушал в наушниках сегодня?». Ищите точки входа в их реальный день.

Задавайте «живые» вопросы

4.





5.

Создавайте «Семейные ритуалы без гаджетов»

Пусть это будет всего 15 минут в день (например, совместное чаепитие перед сном или прогулка с собакой), когда телефоны отложены всеми членами семьи. В это время не нужно воспитывать – нужно просто быть рядом.

Подросток должен знать: что бы ни случилось вы – первый человек, которому можно позвонить, и вы не начнете с нотаций. Сначала – поддержка и решение проблемы, разбор полетов – потом, когда все успокоятся.

Станьте «Безопасной гаванью»

6.

7.

Сравнивайте ребенка только с ним самим

«А вот сын моей подруги уже...» - эта фраза убивает самооценку и вызывает ненависть и к вам, и к тому самому сыну. Замечайте его личный прогресс, даже если он кажется вам маленьким.



Если вы будете избегать этих тем или говорить о них с ужасом, ребенок пойдет за информацией в интернет или к друзьям. Будьте источником достоверной информации и здравого смысла.

Говорите о «сложных» темах открыто и спокойно

8.

9.

Решайте вопросы «на свежую» голову

Если вы на пределе, лучше честно сказать: «Я сейчас очень злая и устала, давай поговорим через час, чтобы я не наговорила лишнего».

Наказание – это когда вы лишаете интернета за двойку. Последствия – это когда из-за двойки нужно потратить выходные на дополнительные занятия. Последствия логичны и связаны с поступком, наказания – часто случайны и вызывают только обиду.

Поощряйте ответственность, через последствия

10