

КАК ПОДРОСТКУ ОКАЗАТЬ ПОДДЕРЖКУ

(Руководство для родителей)



Краевое государственное казенное
образовательное учреждение, реализующее
адаптированные основные общеобразовательные
программы «Школа 4» г.Амурск
Составитель: педагог-психолог Коман.В.

Жесткие запреты или принуждение



Я сказал/а нет, и это не обсуждается

Замолчи немедленно

Сделаешь, что я тебе говорю и точка

Пока ты здесь живешь, все будет по-моему

Проявление агрессии, ведение разговора на повышенных тонах

*Старайтесь выразить свои негативные
эмоции
через технику "Я - высказывания"*



Я сейчас очень злюсь на тебя, потому что..

Мне было очень обидно, когда ты сказал это..

Давай постараемся, чтобы такая ситуация не
повторялась в следующий раз

Я прошу тебя
больше не говорить такие слова
/не делать этого,
потому что меня это очень сильно..

Стоп - фразы, которых следует избегать родителям в общении с подростками:

Фразы и выражения, обесценивающие способности

Кто так делает

Вечно ты все портишь и делаешь мне назло

У тебя ничего так не получится

Фразы и выражения, обесценивающие чувства

У меня в твоём возрасте таких проблем не было, все ты выдумываешь и драматизируешь

Какие у тебя могут быть проблемы в твоём возрасте?

Это тебе просто заняться нечем

Сам разбирайся, не маленький

Все будет хорошо, не переживай, забудь эту ерунду

Эмоциональная - помочь подростку успокоиться. Разговор про чувства и эмоции, располагает к душевной беседе и даёт возможность подростку выговориться и прожить свои чувства, снизить накал эмоций.

Интеллектуальная - помочь в поиске оптимальных вариантов решения проблемы, построение плана, качественный анализ ситуации, приглашение к мозговому штурму.

Действием - решить проблему как можно быстрее, конкретные советы, призывы к действию для изменения проблемной ситуации. Выдача готового ответа, описания подобной ситуации из готового опыта.



Воспитывать детей сложно, но очень важно сохранить доверительные отношения с ребенком.

С подростками действительно бывает непросто. С одной стороны, они могут быть грубы и упрямы, с другой - чувствительны и ранимы. Родителям часто приходится заново учиться общаться со своим ребенком, чтобы сохранять доверительные отношения и помогать взрослеть, постепенно делегируя им все больше прав и привилегий.

Поддержка - это один из видов проявления любви и заботы, помощь близкому человеку пережить моменты стресса и кризисы жизненных ситуаций. Чем лучше мы поддерживаем друг друга, тем легче проходим кризисы, беды, а также становимся эмоционально ближе к друг другу.

Варианты поддержки

Эмоциональная

Интеллектуальная

Действием