

Упражнения, направленные на создание доверительных отношений

«Рисуем вместе»

Родители и дети совместно создают рисунок одним карандашом. Во время упражнения разговаривать нельзя. В итоге родители анализируют, насколько действия с ребенком были согласованы, что при этом чувствовали родители, а что ребенок

«О чем я мечтаю»

Родители и дети рассказывают друг другу, о чем они мечтают и с чем это связано. Родитель анализирует и обращает внимание ребенка на то, есть ли у них общие мечты.

«Счастливый ребенок»


Родителям и детям необходимо ответить на три вопроса:

1. Счастливый ребенок это...
2. Ребенку мешает быть счастливым....
3. Что я могу сделать, чтобы ребенок был счастлив (дети—что родители могут сделать для моего счастья).

«Правил нет»

Родитель и ребёнок садятся рядом.

1. По очереди родитель и ребенок заканчивают предложение: «Я люблю, когда ты... ». Важно дать позитивный аспект, опереться на положительные характеристики, затронуть все сферы жизни (отношения, пристрастия в еде, увлечениях, черты характера) .
2. Важно, чтоб родитель и ребёнок с помощью выражения: «Я думаю, что ты не любишь..., а я думаю, что ты не любишь..», открылись друг другу «как есть» — вот так я вижу, вот так я чувствую.
3. Фразы могут быть разными, например: «Я злюсь и раздражаюсь, когда ты... «



В случае необходимости
наши специалисты
помогут вам

БУ ВО «Тотемский центр ППМСП»

Наш адрес:

161300, г. Тотьма, ул. Клочихина, д.2

Телефон:

8(81739)2-15-17

Официальный сайт:

<http://www.tzpmss.edu35.ru>

Служба помощи родителям:

8-960-298-89-06

<https://www.podderjkasemei35.ru>

E-mail:

gutzpmss@yandex.ru

ВК: vk.com/centr_ppmsp




Буклет подготовила
педагог-психолог
БУ ВО «Тотемский центр ППМСП»
Корепова Л. В.

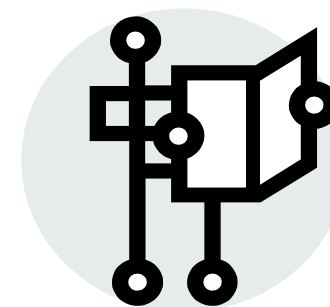


БУ ВО «Тотемский центр ППМСП»

Буклет для родителей



Как создать доверительные отношения с подростком



Тотьма, 2025 г.



Как создать доверительные отношения с подростком

Подростковый возраст — самый хрупкий. Уже не ребёнок, но ещё не взрослый. Готовый совершать взрослые поступки, но не готовый нести за них ответственность. Нуждающийся в маминой

ласке, но отчаянно желающий показать, что это не так! Здесь важно набраться терпения и помнить: кризис — это временно, и чтобы его преодолеть, предстоит поработать над собой. Вот правила, которые вам в этом помогут:



1. Создайте «серую» зону

Помните, как было просто с пятилеткой? Это — можно, а это — нет. Для подростка вам придётся сформировать третий вариант — «серую зону». В ней будут вещи которые вы не одобряете, но готовы разрешить. Главное — объяснить своё негативное отношение к этому.

Например, разрешите носить джинсы с дырками или сделать пирсинг, — для каждой семьи «серая зона» своя.

Почему вы должны это разрешать? Переходный возраст — время экспериментов. Если вы запретите, подросток всё равно совершит свою порцию ошибок, просто выберет их из «чёрного списка». А разбираться предстоит вам.

2. Уважайте пространство подростка

Стремление к одиночеству — ещё одна особенность переходного возраста. Даже изоляция. Это потребность в отдельном пространстве, в идеале в собственной комнате, чтобы побыть одному. Многие родители, понимают это, однако забывают поддерживать идею личного пространства в мелочах. Например, не стучат в дверь комнаты подростка, диктуют, какие плакаты можно вешать, а какие нет, и так далее. Разрешать ребёнку разводить в его комнате костёр не стоит, но стучать в дверь — обязательно, если, конечно, вы хотите, чтобы он стучал, заходя к вам. Возможно, чтобы доверительно поговорить.

3. Уважайте чувства подростка

Говоря об уважении к пространству подростка, не стоит забывать о его чувствах. В переходном возрасте ребёнок обладает острой чувствительностью к сторонним оценкам. Представьте, как сын приходит из пятого класса и говорит, что влюбился. Отнесётесь ли вы к этому серьёзно? Сможете ли не засмеяться? А надо! Это чувство, и оно не лучше и не хуже вашего. Неразделённая любовь у подростков болит не меньше, чем у взрослых. Хотите доверительного разговора, когда ребёнок станет взрослым? Начинайте разговаривать с ним в двенадцать.

4. Для ласки нужно настроение

Потребность в ласке у подростка почти так же сильна, как и у ребёнка младшего возраста. Маленькие дети всегда подходят «погладиться» сами. От подростка вы этого не дождётесь, хотя он также в этом нуждается. Поэтому не обижайтесь, если в ответ на проявление вами нежности, он недовольно бубнит: «Я не маленький». Значит, сейчас ему не надо. Поймите, когда надо и подойдите. Так вы завоюете доверие ребёнка. Постарайтесь понять, когда это действительно нужно.

5. Замените критику обсуждением

Обостряется чувствительность к критике, поэтому прекратите ругать «ребёнка». Взрослые люди не ругают друг друга. Они выясняют отношения, ищут точки соприкосновения, иногда бьют посуду, но один взрослый человек не отчитывает другого с позиции «сверху». Вы хотите, чтобы ваш сын (или дочь) делился с вами своими победами и чувствами? Для этого достаточно четырёх первых пунктов. Но если вы хотите знать о бедах и проблемах подростка, перестаньте его критиковать. Вместо этого — объясняйте и обсуждайте то, как вы видите проблему и как её можно решить.

