



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



ЧЕК-ЛИСТ: РОДИТЕЛЬСКИЙ КОМПАС ДЛЯ НАВИГАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Этот чек-лист поможет вам лучше понимать и поддерживать своего подростка, создать доверительные отношения и вместе справляться с вызовами этого возраста.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ ЧЕК-ЛИСТОМ:

- ◆ Просматривайте этот список регулярно.
- ◆ Выбирайте те действия, которые вам кажутся наиболее важными и актуальными на данный момент.
- ◆ Практикуйте их регулярно.
- ◆ Не бойтесь экспериментировать и искать новые подходы.
- ◆ Помните, что самое главное – это любовь, терпение и понимание.

РУЛИМ ПО КЛЮЧЕВЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ: ОБЩЕНИЕ, ПОДДЕРЖКА, ГРАНИЦЫ

1. Общение: Создаем Открытый Диалог и Слушаем, а не Только Говорим

◆ ДЕЙСТВИЕ: СЛУШАЙТЕ АКТИВНО И ВНИМАТЕЛЬНО!

Техника: Когда ваш подросток говорит, отложите все свои дела, смотрите ему в глаза и станьте просто слушателем. Не перебивайте, не оценивайте, не критикуйте. Просто постарайтесь понять, что он чувствует.

◆ ДЕЙСТВИЕ: ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ!

Техника: Вместо вопросов, на которые можно ответить "да" или "нет", задавайте вопросы, которые побуждают к размышлению и разговору.

Например: "Что тебя сегодня порадовало?", "Что нового ты узнал в школе?", "Что для тебя сейчас важно?".

◆ ДЕЙСТВИЕ: ДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ!

Техника: Рассказывайте своему подростку о своих собственных переживаниях в подростковом возрасте. Это поможет ему понять, что он не одинок и что вы его понимаете.

◆ ДЕЙСТВИЕ: ВЫРАЖАЙТЕ ИНТЕРЕС К ЕГО ЖИЗНИ!

Техника: Проявляйте интерес к его увлечениям, друзьям, музыке, фильмам, играм. Постарайтесь понять, что его интересует, даже если это не совпадает с вашими интересами.

◆ ДЕЙСТВИЕ: СОЗДАВАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ!

Техника: Устраивайте семейные ужины без гаджетов, проводите время вместе за общими занятиями, гуляйте, играйте в настольные игры. Создавайте моменты, когда у вас есть возможность поговорить.

2. Поддержка: Любим Безусловно и Помогаем Справляться с Трудностями

◆ ДЕЙСТВИЕ: ПРИНИМАЙТЕ ЕГО ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ!

Техника: Любите своего подростка безусловно, независимо от его оценок, достижений или поведения. Дайте ему понять, что вы всегда будете рядом, несмотря ни на что.

◆ ДЕЙСТВИЕ: ХВАЛИТЕ ЗА УСИЛИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ЗА РЕЗУЛЬТАТЫ!

Техника: Обращайте внимание на его старания и усилия, а не только на конечный результат. Поддерживайте его в трудные моменты и помогайте ему учиться на своих ошибках.

❖ **ДЕЙСТВИЕ: ПОМОГАЙТЕ ЕМУ РАЗВИВАТЬ ЕГО ТАЛАНТЫ!**

Техника: Поддерживайте его увлечения и помогайте ему развивать свои таланты. Записывайте его на курсы, кружки, секции, которые ему интересны.

❖ **ДЕЙСТВИЕ: БУДЬТЕ РЯДОМ, КОГДА ЕМУ НУЖНА ПОМОЩЬ!**

Техника: Предлагайте свою помощь, когда видите, что ему трудно. Но не навязывайте ее, если он не просит. Дайте ему понять, что он всегда может на вас рассчитывать.

❖ **ДЕЙСТВИЕ: СОЗДАЙТЕ БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО!**

Техника: Создайте дома атмосферу, где он чувствует себя в безопасности, где он может быть самим собой, где он может поделиться своими переживаниями, не боясь осуждения.

3. Границы: Устанавливаем Правила и Объясняем Их

❖ **ДЕЙСТВИЕ: УСТАНАВЛИВАЙТЕ ЧЕТКИЕ ПРАВИЛА И ГРАНИЦЫ!**

Техника: Объясните ему, какие правила существуют в вашей семье и почему они важны. Обсуждайте их вместе и будьте готовы к компромиссам.

❖ **ДЕЙСТВИЕ: БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ В СВОИХ ТРЕБОВАНИЯХ!**

Техника: Не меняйте правила в зависимости от вашего настроения. Будьте последовательны в своих требованиях и придерживайтесь установленных договоренностей.

❖ **ДЕЙСТВИЕ: ДАЙТЕ ЕМУ БОЛЬШЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ!**

Техника: Постепенно давайте ему больше самостоятельности и ответственности. Позволяйте ему принимать собственные решения и совершать собственные ошибки.

❖ **ДЕЙСТВИЕ: УВАЖАЙТЕ ЕГО ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО!**

Техника: Уважайте его личное пространство и его право на приватность. Не читайте его личные сообщения, не лезьте в его комнату без разрешения.

❖ **ДЕЙСТВИЕ: УЧИТЕ ЕГО ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ ПОСТУПКИ!**

Техника: Учите его отвечать за свои поступки и нести ответственность за свои решения. Помогайте ему учиться на своих ошибках и становиться лучше.

Важные Моменты для Вас:

- ▣ **Помните, что Подростковый Возраст – Это Временный Этап:** Он обязательно пройдет.
- ▣ **Будьте Терпеливы:** Подростки часто бывают непредсказуемы и эмоциональны.
- ▣ **Не Сравнивайте Его с Другими:** Каждый подросток уникален и развивается в своем темпе.
- ▣ **Забойтесь о Себе:** Не забывайте о своих собственных потребностях. Вам тоже нужна поддержка и отдых.
- ▣ **Ищите Поддержку у Других Родителей:** Общайтесь с другими родителями, делитесь опытом, учитесь друг у друга.

**Этот чек-лист – ваш личный навигатор в мире подросткового возраста.
Используйте его, чтобы создать крепкие, доверительные и любящие отношения со своим ребенком! У вас все получится! Удачи!**