



Минэкономразвития
Чувашии



АНО СПЦ "ФОКУС"



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ

**РОДИТЕЛЬСКИЙ КОМПАС
ДЛЯ НАВИГАЦИИ
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ ЧЕК-ЛИСТОМ

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Минэкономразвития
Чувашии

01 Просматривайте этот список регулярно.

02 Выбирайте те действия, которые вамжутся наиболее важными и актуальными на данный момент.

03 Практикуйте их регулярно.

04 Не бойтесь экспериментировать и искать новые подходы.

05 Помните, что самое главное - это любовь, терпение и понимание.

Ф АНО Социально-психологический центр
«ФОКУС»

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.



**СТОП-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ**

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;

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.





АНО Социально-психологический центр

«ФОКУС»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Минэкономразвития
Чувашии

Важные Моменты для родителей:

- ◆ **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.
- ◆ **ЗАБОТЬТЕСЬ 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.