



ЧЕК-ЛИСТ «Дневника достижений»

Инструмент помогает родителям сместить фокус с контроля и тревоги («опять не сделал», «забыл») на доверие и признание взрослости ребенка.

Главный секрет здесь — замечать не только глобальные успехи, но и микро-шаги к самостоятельности. Вот несколько сценариев, разделенных по сферам жизни, с вариантами того, как это обсудить с подростком.

ПРИМЕРЫ ЗАПИСЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ДНЕВНИКА И СЛОВ ПОДДЕРЖКИ

1. БЫТОВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- ▣ Подросткам часто трудно брать на себя рутину. Если он сделал это сам — это победа.
 - Запись в дневник родителя: «Сам завел будильник и встал без напоминаний».
- ◆ Что сказать ребенку: «Я так ценю, что мне не пришлось тебя будить сегодня. Чувствую гордость за твою пунктуальность, это очень по-взрослому!»
 - Запись в дневник: «Сам приготовил себе завтрак/перекус».
- ◆ Что сказать ребенку: «Вижу, ты сам себе организовал еду. Мне так приятно, что ты становишься более автономным в быту, это меня очень разгружает».

2. УЧЕБА И ПЛАНИРОВАНИЕ

- ▣ Важно хвалить не за оценки, а за процесс и принятые решения.
 - Запись в дневник: «Сам распределил нагрузку по урокам на неделю».
- ◆ Что сказать ребенку: «Я заметила, как ты вчера сел за проект заранее. Меня очень радует твой серьезный подход, я спокойна, когда вижу, как ты управляешь своим временем».
- Запись в дневник: «Сам исправил спорную оценку, договорившись с учителем».
- ◆ Что сказать ребенку: «Здорово, что ты сам пошел на диалог с преподавателем. Это крутой навык — разруливать сложные ситуации самостоятельно. Я тобой восхищаюсь!»

3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ОБЩЕНИЕ

- ▣ Это самые тонкие, но важные моменты взросления.
 - Запись в дневник: «Сдержал эмоции в споре с братом/сестрой».
- ◆ Что сказать ребенку: «Я видела, как ты сейчас сдержался, когда мелкий тебя провоцировал. Твоя выдержка меня просто поразила, это признак огромной внутренней силы».
 - Запись в дневник: «Признал ошибку и извинился за грубость».
- ◆ Что сказать ребенку: «Спасибо, что подошел и извинился. Мне очень дорого твое умение признавать ошибки. Я чувствую, что мы становимся ближе».

КАК ОЗВУЧИВАТЬ ПОБЕДЫ ПРАВИЛЬНО? (Мини-шпаргалка)

Чтобы похвала не звучала как «дрессировка», используйте формулу:
Факт + Ваше чувство + Признание качества

Что произошло (Факт)	Ваша эмоция	Признание качества
«Ты сам сложил вещи в шкафу...»	«...мне так радостно это видеть...»	«...ценю твой вклад в уют в доме»
«Ты сам записался к стоматологу...»	«...я чувствую облегчение и гордость...»	«...вижу, какой ты уже ответственный»
«Ты выбрал готовиться, а не гулять...»	«...я очень уважаю твой выбор...»	«...твоя целеустремленность впечатляет»

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ?

Когда вы озвучиваете свои позитивные эмоции, ребенок понимает: его взросление приносит вам не только страх, но и радость, облегчение и уважение.

Это формирует безопасную среду для его дальнейшего развития.