

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

РОДИТЕЛЯМ. КАК ВЫСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ 16–17 ЛЕТ?



НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО РЕБЕНОК СТАЛ ВЗРОСЛЫМ, ЕМУ ПО-ПРЕЖНЕМУ НЕОБХОДИМО ОЩУЩАТЬ ПОДДЕРЖКУ, ЗАБОТУ И ЛЮБОВЬ РОДИТЕЛЕЙ

☑ **Уделяйте внимание**

Проявлять внимание можно по-разному. Это может быть записка с приятными пожеланиями или сюрприз (любимое блюдо или сувенир, который доставит радость). Главное, чтобы ребенок чувствовал, что его любят, а время, проведенное вместе, ценят.

☑ **Планируйте совместные дела**

Планирование приятных дел само по себе обычно добавляет массу положительных эмоций, наполняет жизнь смыслом и радостью ожидания.

☑ **Проводите время вместе**

Сделайте традицией совместный ужин или приготовление пищи, если это нравится ребенку. Это может быть прогулка, занятия спортом или спокойный разговор перед сном.

☑ **Будьте откровенны**

Делитесь собственными переживаниями, настроением, эмоциями. Если вы чувствуете, что устали или раздражены, скажите об этом ребенку, перенесите совместные дела или разговор на другое время.





ЧТО ВАЖНО ДЛЯ РЕБЕНКА В ОБЩЕНИИ С РОДИТЕЛЯМИ?

- ☒ **Безопасность**
Понимание того, что можно рассказать о том, что беспокоит, и при этом не получить в ответ критику или осуждение, очень ценно для любого человека и уж тем более для подростка, который остро реагирует на любое неосторожное высказывание в свой адрес.
- ☒ **Границы**
Не стоит настаивать на том, чтобы ребенок «все рассказал» или настойчиво задавать вопросы, выясняя информацию. Лучше предложите ребенку поделиться переживаниями, если он этого хочет. Скажите, что вы рядом и готовы его поддержать.
- ☒ **Личное пространство**
Потребность побыть наедине с собой вполне естественна для подростка, и просьба оставить его на время одного – не прихоть, а необходимость. Однако, если это постоянное желание, и раньше ребенок был открыт, а теперь не идет на контакт, избегает общения, это повод обратиться к психологу для прояснения ситуации.
- ☒ **Интерес**
Проявляйте интерес, задавайте уточняющие вопросы, интересуясь подробностями прошедшего дня или недели.
- ☒ **Понимание**
Выражайте сочувствие и поддержку. Поделитесь собственными воспоминаниями и опытом разрешения аналогичных ситуаций.
- ☒ **Признание ошибок**
Если вы были слишком резки с ребенком или не сдержали своих эмоций, скажите ему об этом. Это лучший способ сохранить доверие.