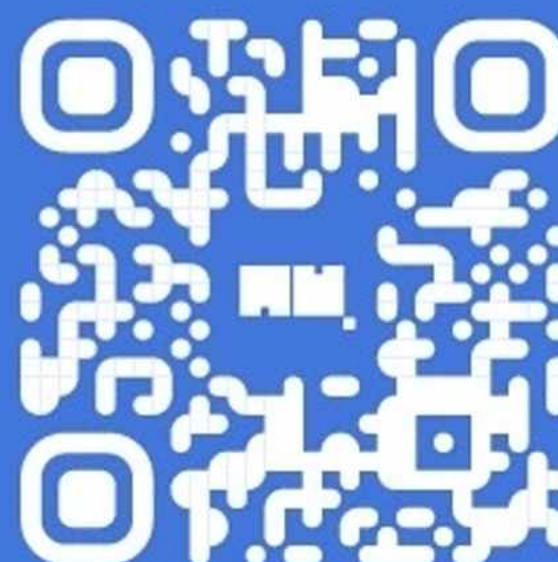


ИНТЕРЕСНЫЙ МАТЕРИАЛ

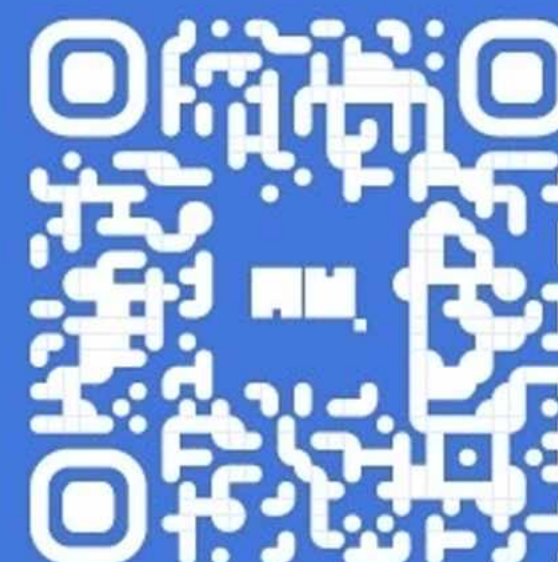


КАК РОДИТЕЛЮ ПРЕОДОЛЕТЬ БАРЬЕРЫ В ОБЩЕНИИ С ПОДРОСТКОМ?

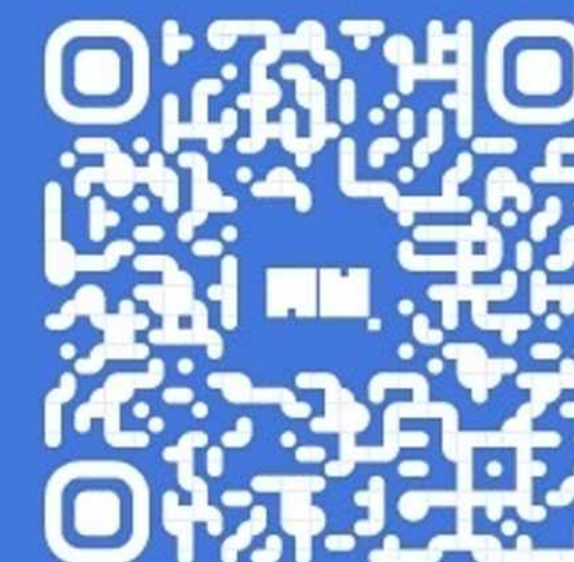
ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В ВКОНТАКТЕ



ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА
НА НАШ САЙТ



ВСПОМНИТЬ СЕБЯ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ

Подростковый возраст – это время поиска идентичности и своего места в жизни

Важно понимать, что сопротивление общению с родителями – естественный этап

Подросток стремится к независимости, но при этом нуждается в эмоциональной поддержке родителей

ПОДДЕРЖКА И ПОНИМАНИЕ

Помните, что подростки не всегда готовы открыться сразу

Создайте атмосферу, способствующую общению, где они смогут делиться своими чувствами

Стремитесь к открытости и уважению, это создаст основу для доверительных отношений и позволит преодолеть преграды

ПЕРЕПАДЫ – ЭТО НОРМАЛЬНО

Гормональные изменения влияют на эмоции подростка

Частые смены настроения, чувствительность к критике и раздражительность – это нормально!

Родителям важно осознавать, что эмоции ребенка сложно контролировать, но поддержка и понимание взрослых будут помогать ему чувствовать себя более комфортно

ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ И БЫТЬ ОТКРЫТЫМ

Родителям важно понимать,
что сопротивление – это не личное

Это часть процесса взросления

Инструменты взрослого – терпение
и открытость: если подросток не хочет
разговаривать, можно начать общение
с нейтральных тем, чтобы показать уважение
к его личным границам

СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ

Активное слушание – «ключ» к пониманию подростков

Слушайте, не перебивая, показывая, что их слова важны

Используйте фразы:

«Я слышу, что ты чувствуешь...

Это должно быть очень сложно для тебя»

НАУЧИТЬСЯ ПОДБИРАТЬ «КЛЮЧ»

Если подросток отказывается от общения, выберите нейтральные темы для начала диалога

Скажите, например:

«Вижу, что ты не хочешь разговаривать.

Я готов поговорить, когда ты будешь готов»

Это создаст атмосферу доверия и уважения к его желаниям