

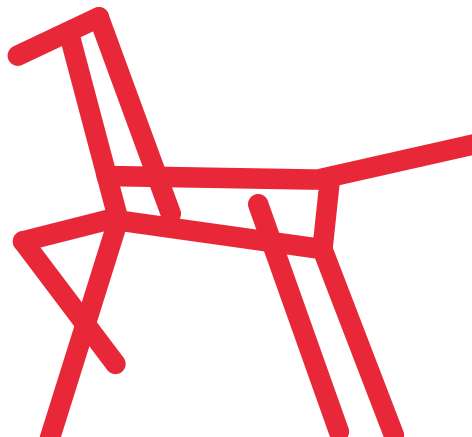
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ РОССИЙСКОЙ
АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ»

**МАРАФОН
«СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ И ПОДРОСТКОВ»**

СЧАСТЛИВЫЙ ПОДРОСТОК

БОНУСНЫЙ МАТЕРИАЛ

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос уверенным в себе, позитивным, уважающим себя и других людей человеком, чтобы смог стать счастливым. При этом не всегда мы задумываемся, как наше слово отзывается в подростке, какие выводы о себе он сделает. Эмоционально сказанное родителем слово может как окрылить, так и лишить сил.

Ниже мы предлагаем вам набор фраз, который необходимо внедрить каждому родителю в свой ежедневный лексикон:

1. Я тебя люблю

Любому человеку важно знать, что он любим, просто так, потому что он есть на этом свете. Безусловная родительская любовь дает силы и опору, помогает преодолевать трудности. Став взрослым, такой человек сможет делиться своей любовью с другими. Ребенок, не



получивший родительской любви, будет искать подтверждение своей нужности, значимости, восполнять ее недостаток любыми, чаще манипулятивными, способами.

2. Я в тебя верю

Эти слова важны для любого человека. Это признание его значимости, силы, способности справляться с трудностями, возможности что-либо делать самому... Особенно значимы эти слова для подростков, когда они переживают периоды сомнений и веры в самих себя, им очень важно в этот момент получать искреннюю поддержку от взрослых.

3. Я тебе доверяю

Очень важно, чтобы ребенок научился действовать самостоятельно. Часто возникают такие ситуации, в которых



точки зрения взрослых и детей могут не совпадать. На определенном этапе взросления ребенок начинает проверять свои границы, выходить за их пределы. Иногда он скрывает свои поступки, потому что боится реакции взрослых. Очень важно, чтобы ребенок знал, что вы ему доверяете, что у него нет нужды придумывать какие-то странные версии для оправдания своих поступков. По спорным вопросам хорошо бы открыто договориться заранее и совместно выработать правила, которые позволили бы избежать недопонимания и конфликтов.

4. Я уважаю твое решение

Очень важно, чтобы ребенок мог принимать самостоятельные решения (в тех областях, которые соразмерны его возрасту и умениям). В противном случае он будет ждать готовых решений извне, не сможет сам действовать.



В младшем возрасте ребенок вполне может выбрать, куда пойти гулять, какую одежду надеть (из предложенных вариантов), какой фильм посмотреть и т.д. В более старшем возрасте ребенок в состоянии сам решать более сложные задачи, в том числе связанные с его учебной, подработками, увлечениями. Если вас что-то беспокоит в выборе ребенка, важно об этом просигнализировать, но не отвергая его варианты, сказав, что вы уважаете выбор, но сомневаетесь в целесообразности, сроках, способах и т. д. При этом важно не отрицать саму возможность что-то решать. В противном случае ваш ребенок вырастет безвольным, ожидающим постоянного руководства, а потом еще вас же и обвинит за ваши решения.



5. Это непросто, но у тебя обязательно получится

Ваш ребенок вырастет, и рано или поздно ему придется все делать самому. Не все сразу может у него получиться хорошо. Но очень важно, чтобы он не опускал руки от неудач. Замечайте маленькие успехи. Помогайте делить большую задачу на небольшие шаги. Так с вашей помощью ребенок научится не отрицать неидеальный результат, видеть свои достижения, критически относиться к полученным результатам, планировать и распределять силы. Не поощряйте перфекционизм и не делайте за ребенка то, что он в силах сделать сам.

6. Не сдавайся!

Эти слова нужно говорить только в том случае, если уверены, что задача, с которой пытается справиться ребенок,



ему посильна. В противном случае вместо поддержки ребенок только разочаруется в себе. У каждого из нас бывают минуты отчаяния, когда хочется все бросить. Важно, чтобы в этот момент рядом оказался человек, который поддержит и успокоит, поможет преодолеть негативные эмоции. Чаще всего блокируют действия именно эмоции, или слишком несоизмерная с возможностями ребенка задача.

7. Ошибки — это нормально!

Не ошибается тот, кто ничего не делает. Ошибки могут быть разными: от незнания правил по русскому языку или математике, до неверно выбранного места учебы или работы. Но боязнь ошибиться парализует волю растущего человека, лишает его возможности действовать самостоятельно. При этом важно понимать, что у ребенка не сразу все будет получаться хорошо — и это нормально.



Когда человек умеет анализировать свои ошибки, он может находить разные пути для их исправления, развивается его творческое мышление.

8. Я замечаю и ценю твои успехи

Развить веру в себя ребенку помогает поддержка взрослых. Любому человеку важно быть успешным, а ребенку особенно. Замеченные взрослыми, пусть даже небольшие, достижения закрепляют эффективные способы самостоятельной деятельности. Ребенок не сразу начинает действовать ради собственного блага, сначала он делает это, чтобы его похвалили взрослые. По мере взросления меняются и поводы, заслуживающие внешнего одобрения (например, хвалить подростка за убранную постель или посуду — странно, дошкольника — нормально).



9. Ты всегда можешь на меня рассчитывать

Очень важно, чтобы в сложных ситуациях ребенок знал, что он может рассчитывать на помощь и поддержку со стороны взрослых. И эти слова взрослого не должны расходиться с делом. Важно, чтобы ребенок понимал, что нельзя пытаться самостоятельно решать ситуации, связанные с риском для его психического и физического здоровья. Если ребенок понимает, что в любой момент может обратиться к близким людям за помощью, он научится доверять миру, сможет почувствовать себя сильным, уверенным и счастливым.

10. Уважай себя и других

Если ребенок не будет сталкиваться с уважением со стороны взрослых в свой адрес, он не научится уважать себя



и других людей. Важно принимать его решения, в том числе отказ что-либо делать (в разумных пределах), не нарушать его границы (входить в комнату, рыться в его вещах и т.д.) — т.е. не просто говорить об уважении, но и демонстрировать его в повседневной жизни. Так ребенок научится быть внимательным, будет замечать реакции других людей на свои действия, при этом не игнорировать свои потребности и ограничения, не позволять собой манипулировать.

11. Спасибо!

Благодарите ребенка. Только искренне. За помощь в домашних делах, за хорошие поступки, за верные замечания... Так вы покажете, что для вас ценно и значимо его участие, а растущий человек научится быть благодарным в ответ вам и другим людям. Искренняя благодарность обладает огромной силой.



Эти фразы не «волшебное лекарство» на все случаи жизни. Важно, кем, когда, при каких обстоятельствах они сказаны, какие эмоции говорящего они передают. Очень часто мы не придаем значения своим словам, думая, что дети вырастут и все забудут... Вспомните себя: часто вы слышали в свой адрес перечисленные выше фразы? Может быть, это воспоминание поможет вам быть более внимательным к своим словам и действиям, к тому ребенку, который живет в каждом из нас, к тем людям, которые рядом, к осваивающему этот непростой мир пока еще маленькому человеку, который так нуждается в вашей искренней и заинтересованной поддержке.





институтвоспитания.рф