






20 СПОСОБОВ

улучшить взаимоотношения
и найти общий язык
с подростком






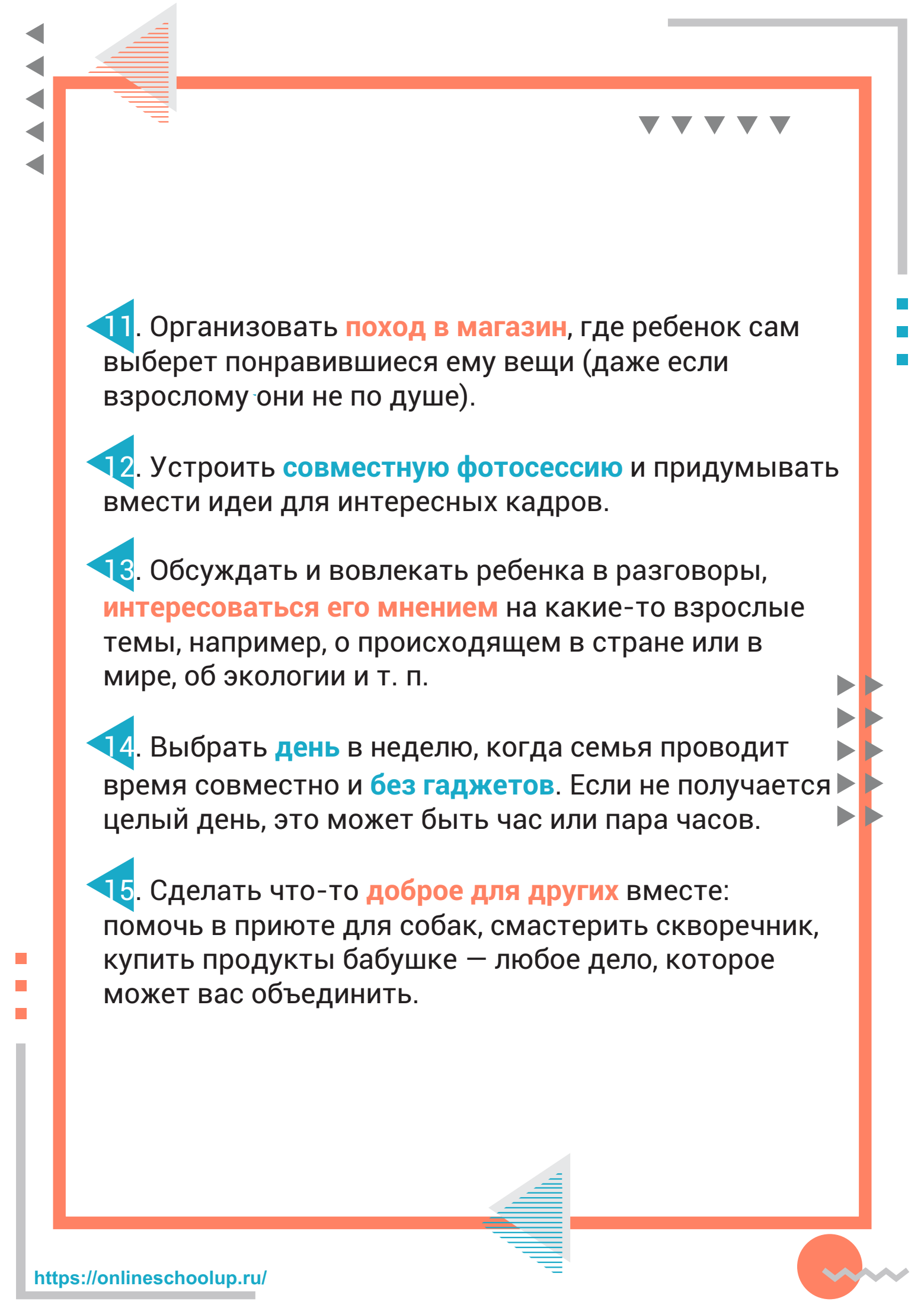
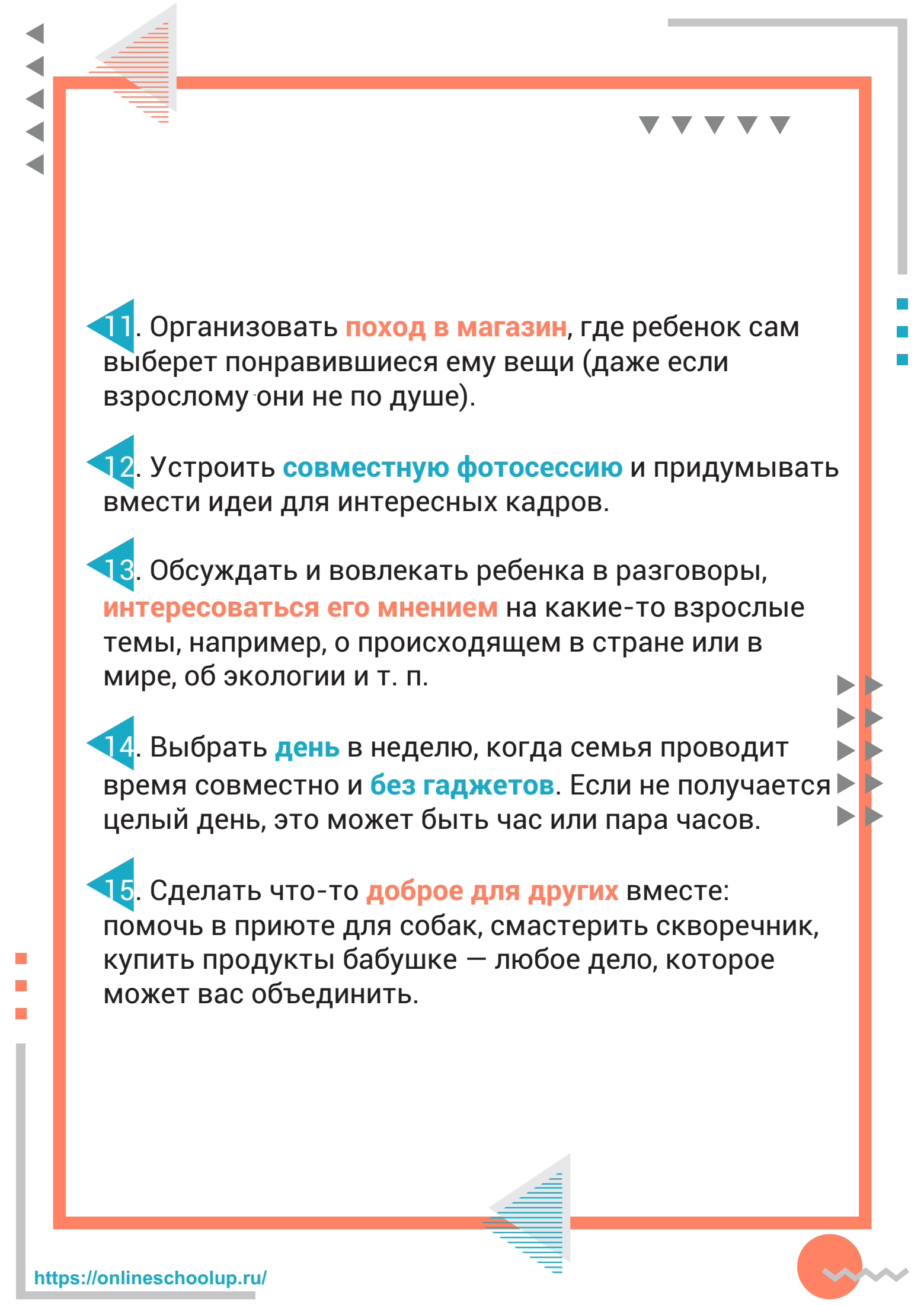
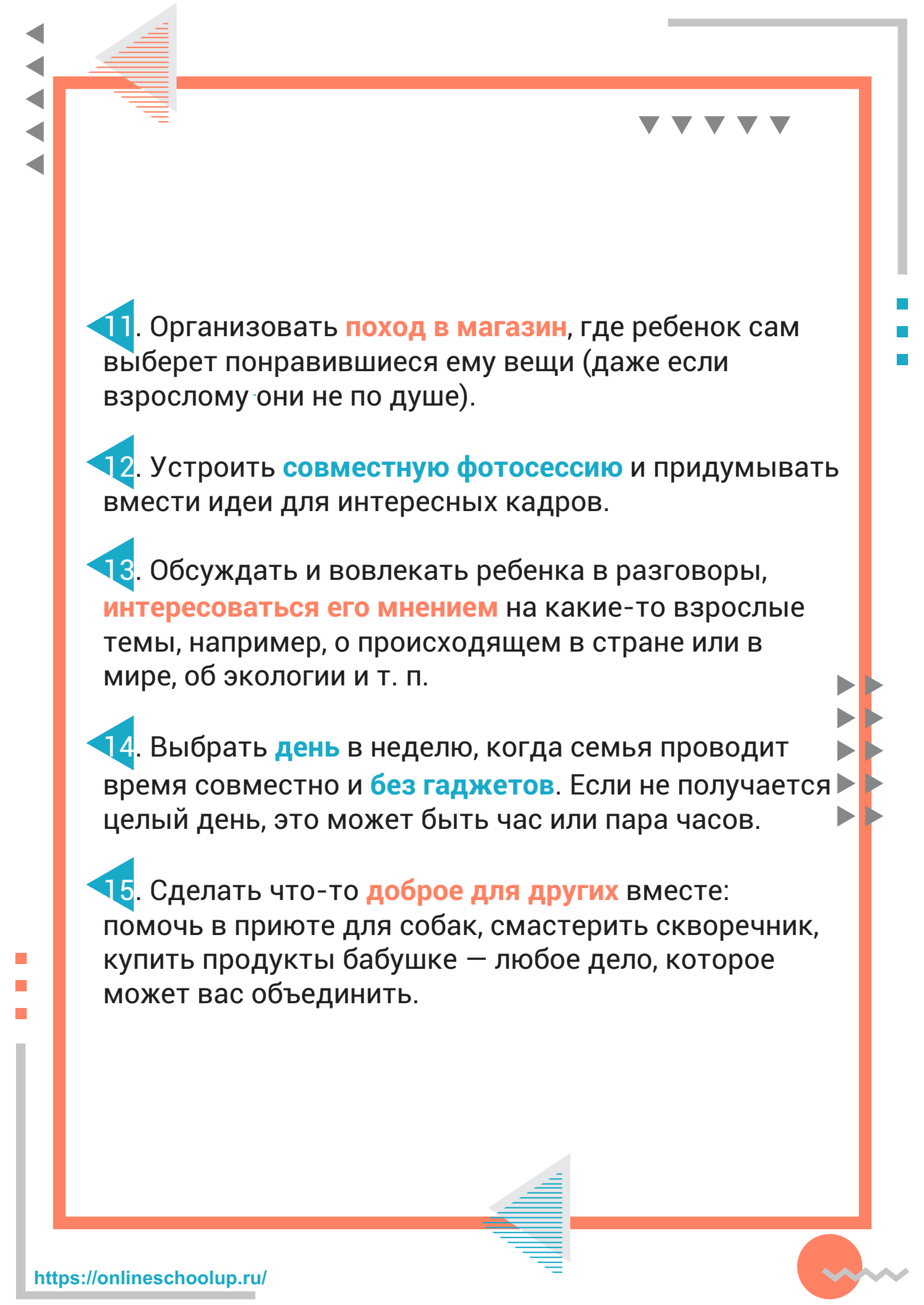


Подростки могут казаться самостоятельными и независимыми, но на самом деле этот возраст — очень уязвимый период. Подростки — это уже не маленькие дети, но еще не взрослые. И они все так же нуждаются в крепких и хороших отношениях с близкими взрослыми. В этом Чек листе мы предлагаем идеи, как можно укрепить отношения и поддержать взрослеющих детей.




1. **Слушать и слышать**, воздерживаясь от лишних советов и задевающих комментариев.
 2. Устроить **family day**, когда вся семья собирается и проводит время вместе. Можно попросить ребенка написать на небольших листках интересные занятия, которые ему нравятся (поход в кино, прогулка, посещение определенных мест, игра в футбол, поход с мамой в салон красоты и т. д.) и которые он бы хотел осуществить вместе с семьей, сложить эти бумажки в банку, на каждый family day вытаскивать одну или несколько и воплощать в жизнь эти пожелания.
 3. Пересмотреть вместе семейные **фотографии**.
 4. Устраивать **выезды**, где можно побыть вместе всей семьей.
 5. Попробовать наладить отношения с родителями друзей ребенка и проводить **совместные праздники**, прогулки, выходные, поездки.
- 





- 
- 
- 
6. Интересоваться друзьями ребенка, приглашать их в гости, играть в настольные игры или заниматься любыми занятиями, которые помогут **ближе познакомиться с друзьями ребенка** и наладить отношения между ними и вашей семьей. Регулярно кормить всех приятелей подростка.
 7. Найти **общие увлечения** для семейных вечеров: настольные игры, кроссворды, загадки, совместное чтение, просмотр и обсуждение фильмов и т. д.
 8. Импровизировать и **предлагать заботу** там, где подросток ее не ожидает: пригласить его на обед в кафе, приготовить любимый завтрак, испечь торт, напечь смешных блинчиков (как в детстве) и т. д. Не так важно, какое это именно занятие, важен момент приятной неожиданности и принятие во внимание интересов подростка.
 9. Устраивать совместные **активные прогулки**: спорт, велосипед, ролики, походы, прогулки в парке и т. д.
 10. Предложить **вместе попробовать что-то новое**. Это может быть что угодно — от полета на воздушном шаре или конной прогулки до попытки научиться есть китайскими палочками.

- 
- 
- 
11. Организовать **поход в магазин**, где ребенок сам выберет понравившиеся ему вещи (даже если взрослому они не по душе).
 12. Устроить **совместную фотосессию** и придумывать вместе идеи для интересных кадров.
 13. Обсуждать и вовлекать ребенка в разговоры, **интересоваться его мнением** на какие-то взрослые темы, например, о происходящем в стране или в мире, об экологии и т. п.
 14. Выбрать **день** в неделю, когда семья проводит время совместно и **без гаджетов**. Если не получается целый день, это может быть час или пара часов.
 15. Сделать что-то **доброе для других** вместе: помочь в приюте для собак, смастерить скворечник, купить продукты бабушке — любое дело, которое может вас объединить.



- 
- 
- 
16. Вместе **составить генеалогическое дерево** семьи, собрать фотографии из семейных архивов, расспросить родственников об интересных фактах из жизни кого-то из предков.
 17. **Рассказать о своем детстве**, своих ошибках, переживаниях, горестях и радостях того времени.
 18. **Вспомнить детство и подурачиться**: вместе посмотреть детский мультфильм, покататься на каруселях, качелях, поиграть в снежки — ведь все мы в душе дети.
 19. **Посоветоваться**, прежде чем принять решение, касающееся его самого.
 20. Не забывать завладевать вниманием подростка: **улыбаться, обнимать и проявлять внимание** не только, когда вам что-то нужно от ребенка, помнить, что у каждого есть право на ошибки.



P.S. И, конечно, почаще говорить простые и приятные слова, напоминать о том, что он дорог и любим.



ВВЕРХ

Онлайн-школа развития личности для подростков

Онлайн-Школа развития личности для подростков от 10 до 17 лет

Мы помогаем:

- Родителям улучшить взаимоотношения с ребенком
- Подросткам поставить цели и идти к ним

Вместе сделаем «переходный возраст»
трамплином к успеху

Перейти на сайт