

*\* Как родители могут помочь подростку в процессе взросления:*



*\* Сделайте ваш дом как можно уютнее и стабильнее*





- \* Используйте тонкий подход к воспитанию подростка и поддерживайте любую созидательную групповую деятельность*
- \* Не вините его в желании вырасти, особенно его потребности отделиться от вас*
- \* Имейте чувство юмора. Эта возрастная пора пройдет*



- \* Помните представление подростка о вас как о старомодной калоше, изменится. Оно ничего не выражает о вас, как о личности*
- \* Установите наиболее демократичные правила в семье.*



*\* Прислушайтесь к мнению и точке зрения подростка. Переходный возраст - это возраст сумятицы. Ваше восприятие его чувств поможет сократить степень внутренней сумятицы подростка.*





- \* Подростку нужно признание и чувство компетентности.*
- \* Считайтесь с его потребностью отмалчиваться какое-то время.*

# \*Советы внимательному слушателю

- \* Уделяйте своему собеседнику все внимание
- \* Позвольте другому установить продолжительность разговора - не подгоняйте его.
- \* Не думайте, что вы должны «решить проблему» - лучшие решения приходят от самого человека.
- \* Ваша роль - помочь человеку лучше себя понять (или почувствовать поддержку)
- \* Прислушивайтесь к словам собеседника и манере передачи слов

- \* Слушайте не только ушами, но и глазами
- \* Следите за содержанием и чувствами, с которыми говорит человек
- \* Отвечайте искренне только на то, что вы услышали
- \* Будьте честны - дайте понять собеседнику, когда вы не расслышали или не поняли, что он сказал
- \* Старайтесь слушать внимательно







\* Слова поддержки

# \* Как по-другому сказать «молодец»:

- ✓ Очень хорошо!
- ✓ Большое спасибо!
- ✓ Смотри-ка как здорово!
- ✓ Замечательно!
- ✓ Продолжай в том же духе!
- ✓ Это намного лучше!
- ✓ Это большой шаг вперед!
- ✓ Как приятно быть с тобой, когда ты так работаешь!

- ✓ Хорошо сделано!
- ✓ Хорошая работа! Ты себя превзошел!
- ✓ Тебе наверное нравится твоя работа!
- ✓ Поздравляю!
- ✓ Это хорошо! Умница!
- ✓ Прекрасно!
- ✓ Отлично!
- ✓ Ты, наверное, сам себе радуешься от сегодняшнего дня!
- ✓ Отличная работа!
- ✓ Спасибо за помощь!

- ✓ Очень хорошо. Покажи (папе, маме, брату, сестре)
- ✓ Спасибо за (то, что вел себя тихо, сразу взялся за дело и т.д.)
- ✓ Превосходно!
- ✓ Я доволен!
- ✓ Кажется, что ты долго трудился над этим!
- ✓ Золотая голова!
- ✓ Очень интересно!
- ✓ Золотая идея!
- ✓ Это интересная мысль!
- ✓ Сейчас ты все понял!



- ✓ Правильно!
- ✓ Сейчас ты разобрался!
- ✓ Совершенно верно!
- ✓ Классно!
- ✓ Это хороший момент!
- ✓ Это очень интересное наблюдение!
- ✓ Это интересный подход!
- ✓ У тебя все так просто!
- ✓ Здорово получается!

# \* Зачем нужны слова поддержки? Почему это так важно?

- \* Чтобы выработать чувство уверенности в себе.
- \* Приучить к самостоятельности.



# \* О поддержке:

Перестаньте расстраивать ребенка:

- унижая;
- излишне заботясь;
- на словах (длинными лекциями);



# \* *Способы поддержки:*

- акцентируйте действие, не действующее лицо;
- подчеркивайте дело и удовольствие от работы;
- подчеркивайте позитивные результаты, удовольствие от достигнутого;
- "Мне понравилось, как ты сделал это!«
- "В особенности, мне понравились ручки!«
- "У тебя всегда много идей«
- Делайте положительные комментарии, избегайте отрицательных "не делай", "не так", "не правильно"...



- ❑ избегайте утверждений-вопросов типа: "А здорово мы поработали над окнами, правда?" Утверждение "А здорово мы поработали над окнами" звучит менее покровительственно.
- ❑ Старайтесь не строить одной рукой, одновременно ломая другой: "Какой ты молодец! Во время собрался! Всегда бы так!«
- ❑ Позволяйте определенные права и привилегии, особенно с младшими детьми.

# \* Аккуратно обращайтесь со сравнениями:

- Признавайте сделанное кем-то, не сравнивая его с другими.
- Если кто-то начинает сравнивать себя с кем-то, скажите: "Но мне нравится, как     ты сделал это".

# \* Держите наготове несколько вдохновляющих фраз:

- Помоги мне, пожалуйста, ...
- Что ты думаешь об этом?
- (Если возникло разногласие) Мне жаль, что ты так думаешь, но это твое право.
- Мне кажется, ... но твое право...
- Я рад, что ты смог сделать ...
- Спасибо за то, что ты сделал.
- Сначала всегда трудно.
- Давай разберемся, почему это не получилось.
- Я очень рад, что эта одна деталь не остановила тебя от...



***Спасибо за внимание!***