**К Р А Т К А Я И Н С Т Р У К Ц И Я Р О Д И Т Е Л Я М П О Д Р О С Т К А**

ЧТО ВЫ ВИДИТЕ: ЭТО ТОЧНО НЕ... ВОЗМОЖНО ЭТО... ЧТО ДЕЛАТЬ

РОДИТЕЛЯМ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| неорганизованность | лень | непонимание ваших | убрать претензии и |
| забывчивость | нежелание что-либо | ожиданий / своя | критику |
| витание в облаках | делать | картинка мира, | больше одобрять |
| бардак в комнате | нежелание слушаться | отличная от вашей | поведение своего |
|  |  | реакция на стресс или | подростка |
|  |  | новую ситуацию | улучшать отношения |
|  |  | повышенная | выстраивать новые, |
|  |  | тревожность | четкие правила |
|  |  | занят подросток в это | взаимодействия |
|  |  | время своим делом |  |
| сопротивление | упрямство и попытка | попытка сохранить | не уговаривать, что |
| переменам | взять вверх над вами | привычный, | все будет хорошо - |
| предпочтение своим | отказ от | предсказуемый образ | будет по-разному |
| делам | сотрудничества | жизни | убрать критику |
| повторяющиеся |  | неумение увидеть | проанализировать, |
| действия |  | ситуацию с другой | что является |
| протест и ухудшение |  | стороны | источником стресса |
| настроения в ответ на |  | наличие своего мнения | подростка и |
| перемены |  | неуверенность в том, | устранить его |
|  |  | что изменения улучшат |  |
|  |  | ситуацию |  |
|  |  | тики или невроз - нужно |  |
|  |  | обратиться к |  |
|  |  | специалисту, выяснить |  |
|  |  | и устранить причину |  |
|  |  | стресса |  |
| нежелание учиться | лень | отстал от программы | перестать воевать на |
| плохо учится в школе | эгоизм | скучно и неинтересно в | тему учебы в школе |
| затягивание | равнодушие | школе | выяснить причину |
| выполнения домашних |  | непонимание предмета | нежелания учиться |
| заданий |  | интересные игры и | организовать учебный |
| все время в гаджетах |  | общение в сети | процесс так, чтобы |
| невыполнение |  | отсутствие навыка | стало интересно и |
| домашних |  | самоорганизации, как | эффективно |
| обязанностей |  | следствие вашего | настроиться на то, что |
| плохое настроение |  | супер контроля | привычка |
| мало радуется |  | последствия стресса и | самостоятельно |
| не видит перспектив |  | переутомления учебой | выполнять домашние |
|  |  | депрессия | обязанности |
|  |  |  | формируется |
|  |  |  | месяцами и годами |

ЧТО ВЫ ВИДИТЕ: ЭТО ТОЧНО НЕ... ВОЗМОЖНО ЭТО... ЧТО ДЕЛАТЬ

РОДИТЕЛЯМ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | поверить в то, что гаджеты - это супер интересно одобрять своего подростка  сходить с подростком к неврологу или психиатру |
| грубит | эгоизм | попытка высказать свое | всегда помнить, что |
| отказывается | равнодушие | мнение так, чтобы | главная задача |
| разговаривать | лень | услышали | подросткового |
| часто закрывается у | неорганизованность | нормальный этап | возраста - |
| себя в комнате | отсутствие интереса | взросления | “отпочковаться от |
| не хочет вместе |  | хорошо выполняет | родителей”, а это |
| кушать |  | программу | происходит через |
| бросил кружки/ |  | “отпочкования от | грубость, смену |
| спорт |  | родителей” :-) | интересов и |
| не знает чего хочет |  | поиск себя и новых | авторитетов |
| частая смена |  | интересов | сделать все |
| настроения |  | отсутствие иного опыта | возможное, чтобы |
|  |  | жизни кроме школьного, | грубость не стала |
|  |  | семейного и | нормой общения |
|  |  | интернетного | не общаться с |
|  |  |  | гормонами своего |
|  |  |  | подростка |
|  |  |  | дать остыть себе и |
|  |  |  | ему и только потом |
|  |  |  | спокойно продолжить |
|  |  |  | разговор |
|  |  |  | быть добрее к своему |
|  |  |  | подростку |
| мало общается со | депрессия | комфортное для вашего | убрать гипер опеку и |
| сверстниками | низкая самооценка | подростка кол-во | понять, что подростку |
| нет большого |  | друзей | нужно получить опыт |
| количества друзей |  | следствие изменения | того, чтобы |
| очень эмоционально |  | своего внешнего вида - | самостоятельно |
| переживает конфликты |  | пройдет, когда | проживать сложные |
| в школе и с друзьями |  | подросток | ситуации и |
| говорит, что |  | превратиться из утенка | справляться с ними |
| некрасивый/вая |  | в лебедя | помнить, что есть люди, |
|  |  | опыт социального | которым не нужно 100 |
|  |  | взросления и практика | друзей |
|  |  | в том, чтобы лучше | не уговаривать, что |
|  |  | понимать людей вокруг | красивый - спросить о |
|  |  | себя | том, что конкретно не |
|  |  |  | нравится и как можно |
|  |  |  | на это повлиять |
|  |  |  | поддержать план |
|  |  |  | подростка |
|  |  |  | верить в силы своего |
|  |  |  | подростка |