

Важно показать подростку, что неудачи - это нормально. Мы не можем избежать трудностей, но можем научить их справляться с этими испытаниями. Приводите примеры из жизни, когда ваши отношения были испытаны на прочность, но в конечном итоге вы вышли из ситуации и ваши отношения стали только крепче.

Дорогие родители, понимание того, как ваши примеры формируют будущее ваших детей - это огромный шаг к созданию любящих и доверительных отношений.

Будем двигаться вместе к созданию лучшего мира для наших детей, где они смогут чувствовать себя свободно, счастливо и в любви!

Книги для родителей

Сегодня делимся с вами подборкой книг для родителей:

«Воспитание подростка», Юлия Гиппенрейтер

«Пока ваш подросток не свёл вас с ума», Найджел Латта

«Переходный возраст», Лоуренс Стейнберг

«Хвалить нельзя ругать, или Шаги к счастливому родительству», Марина Староверова

«Как жаль, что мои родители об этом не знали (и как повезло моим детям, что теперь об этом знаю я)», Филиппа Перри

«Мама в ресурсе. Как справиться с негативными эмоциями и наслаждаться материнством», Карелла Исваран

«Детская агрессия. Простые способы коррекции нежелательного поведения ребёнка», Анна Корниенко

Родителям чтение книг о психологии детей помогает лучше понимать ребёнка. Книги позволяют анализировать его характер и семейную атмосферу, находить эффективные методы, как справиться с ребёнком или помочь ему.

Знание психологии ребенка помогает избежать ошибок в воспитании, например, гиперопеки или игнорирования детских потребностей.

Однако стоит учитывать, что каждый ребёнок индивидуален, и то, что написано в книгах по психологии, может подойти одному ребёнку, но не будет работать в отношении другого. Поэтому при воспитании стоит опираться не только на книги, но и на собственную интуицию.

А ещё, читая книги, вы подаете личный пример своему ребенку. Дети легко «заражаются» интересами, которые свойственны родителям. Если в семье любят книги и много читают, то и ребёнок будет подражать образу жизни своей семьи.



*Детям больше нужен пример для подражания, чем критика.
Ж. Жубер*

Сегодня в номере:

1. Как восстановить контакт с подростком?
2. Как родительские примеры формируют будущие отношения подростка?
3. Книги для родителей.

Как восстановить контакт с подростком?

В последнее время участились случаи обращения родителей к специалистам школы с проблемой нарушения детско-родительских отношений.

Как восстановить контакт с подростком? Простые советы для родителей

Воспитание подростка — это настоящее искусство, и иногда нам всем нужно немного помощи, чтобы наладить контакт с нашими детьми. Если вы чувствуете, что связь с вашим подростком ослабла, не отчаивайтесь! Вот несколько простых и практических советов, которые помогут вам восстановить отношения и укрепить вашу связь.

1. Признавайте свои ошибки

Не бойтесь сказать «Извини». Признание своих ошибок — это мощный шаг к восстановлению доверия. Ваш подросток увидит, что вы готовы работать над собой и цените его чувства. Это поможет ему открыться!

2. Создайте уютное пространство для общения

Найдите время для спокойного разговора. Это может быть во время прогулки, за ужином или даже во время совместного просмотра фильма. Главное — создать атмосферу, где ваш ребенок будет чувствовать себя комфортно и безопасно.

3. Слушайте активно

Когда ваш подросток говорит, старайтесь не просто слышать, а действительно слушать. Задавайте открытые вопросы и проявляйте интерес к его мыслям и



чувствам. Например, скажите: «Как ты себя чувствуешь по этому поводу?» Это показывает, что вы цените его мнение.

4. Проводите больше времени вместе

Найдите общее хобби или занятие! Это может быть игра в настольные игры, совместное приготовление обеда или ужина, или даже прогулка на свежем воздухе. Совместные моменты создают позитивные воспоминания и укрепляют вашу связь.

5. Уважайте его личное пространство

Подростки ценят свою независимость. Уважайте его границы и дайте ему возможность делиться своими мыслями, когда он будет готов. Это поможет ему почувствовать себя более уверенно.

6. Будьте терпеливыми и последовательными

Помните, что восстановление отношений — это процесс. Будьте готовы к тому, что изменения не произойдут мгновенно. Проявляйте терпение и последовательность в своих действиях.

7. Обсуждайте проблемы открыто

Если возникают конфликты, старайтесь обсуждать их без обвинений. Вместо этого используйте «я-сообщения»: «Я чувствую себя расстроенным, когда...» Это помогает избежать конфронтации и открывает путь к конструктивному диалогу.

8. Поощряйте достижения

Это помогает ему чувствовать вашу поддержку и любовь, укрепляя вашу связь.

Восстановление контакта с вашим подростком — это важный шаг к созданию крепких и доверительных отношений. С любовью, терпением и открытостью вы сможете наладить связь и создать атмосферу, в которой ваш ребенок будет чувствовать себя любимым и понятым.

Поделитесь этими советами с вашим подростком и обсудите, как вы можете вместе работать над укреплением ваших отношений. Вместе вы справитесь со всем!

Как родительские примеры формируют будущие отношения подростка?



Подростковый возраст - это сложное время, когда молодые люди начинают осознавать себя, свои желания и строить первые серьёзные отношения. Однако мы часто забываем, что на формирование их взглядов на отношения оказываем влияние именно мы - родители.

Давайте разберёмся, как наши примеры формируют будущее наших детей и как мы можем стать для них поддержкой и вдохновением!

1. Важность ролевых моделей

С раннего возраста дети наблюдают за нами, впитывая всё — от мелочей до глубоких жизненных уроков. Если мама и папа выражают любовь и уважение друг к другу, подросток учится строить гармоничные отношения.

В то же время, если в семье царит конфликт или недопонимание, это может негативно сказаться на их представлениях о любви и доверии.

Подумайте: какие примеры вы демонстрируете своему ребенку? Ваше поведение — это учебник для будущих отношений ваших детей. Убедитесь, что они видят в вас здоровые модели общения и управления конфликтами!

2. Конфликты - это нормально!

Конфликты между родителями - естественное явление, и это не значит, что в вашей семье что-то не так. Наоборот, в спорах можно найти истину, и важно, чтобы дети понимали, что конфликты - это не конец, а возможность для роста. Спор - это нормальная часть отношений, и в нем нет ничего плохого. Важнее не само наличие разногласий, а то, как вы решаете эти проблемы. Когда вы разрешаете конфликты и открыто делитесь своими эмоциями, вы показываете детям важность обсуждения своих беспокойств. Лучше всего, если дети станут свидетелями не только самого спора, но и процесса примирения. Учите их, что умение просить прощение и стремиться к пониманию - это ключевые навыки в любых отношениях.

Запомните: показывая своим детям, как вы миритесь, вы формируете у них понимание значимости компромисса. Это важный урок, который поможет им строить свои собственные здоровые отношения.

3. Эмоциональная доступность

Важно научить подростка выражать свои эмоции и чувствовать себя важным и услышанным. Если родители открыто обсуждают свои чувства, это создаёт атмосферу доверия. Позволяя детям задавать вопросы и делиться переживаниями, мы помогаем им учиться оказывать поддержку другим и строить близкие отношения.

Не забывайте: простое "Как ты себя чувствуешь?" может открыть двери к важным разговорам. Дайте своим детям знать, что их эмоции - это нормально и естественно.

4. Уважение и границы

Уважение друг к другу - основа крепких отношений. Если подросток видит, как его родители уважают личные границы и мнения друг друга, он будет учиться тому же. Это также касается недопустимого поведения: если в семье допускаются оскорбления или пренебрежение, подросток может воспринять это как норму.

5. Обсуждение отношений

Говорите со своими подростками о любви, дружбе и отношениях. Делитесь собственным опытом, успокаивая их, что ваши тернистые пути были лишь этапами роста. Обсуждение таких тем способствует развитию критического мышления и помогает разбить стереотипы об "идеальных" отношениях.

Не стесняйтесь делиться своими ошибками и уроками, которые вы извлекли из них. Это укрепит вашу связь и поможет им избежать похожих ошибок!

6. Поддержка в неудачах

