

КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА

ЧТО ВЫ ВИДИТЕ:

ЭТО ТОЧНО НЕ...

ВОЗМОЖНО ЭТО...

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ:

- неорганизованность
- забывчивость
- витание в облаках
- бардак в комнате

- лень
- нежелание что-либо делать
- нежелание слушаться

- непонимание ваших ожиданий / своя картинка мира, отличная от вашей
- реакция на стресс или новую ситуацию
- повышенная тревожность
- занят подросток в это время своим делом

- убрать претензии и критику
- больше одобрять поведение своего подростка
- улучшать отношения
- выстраивать новые, четкие правила взаимодействия

- сопротивление переменам
- предпочтение своим делам
- повторяющиеся действия
- протест и ухудшение настроения в ответ на перемены

- упрямство и попытка взять вверх над вами
- отказ от сотрудничества

- попытка сохранить привычный, предсказуемый образ жизни
- неумение увидеть ситуацию с другой стороны
- наличие своего мнения
- неуверенность в том, что изменения улучшат ситуацию
- тики или невроз - нужно обратиться к специалисту, выяснить и устранить причину стресса

- не уговаривать, что все будет хорошо - будет по-разному
- убрать критику
- проанализировать, что является источником стресса подростка и устранить его

- нежелание учиться
- плохо учиться в школе
- затягивание выполнения домашних заданий
- все время в гаджетах
- невыполнение домашних обязанностей
- плохое настроение
- мало радуется
- не видит перспектив

- лень
- эгоизм
- пофигизм

- отстал от программы
- скучно и неинтересно в школе
- непонимание предмета
- интересные игры и общение в сети
- отсутствие навыка самоорганизации, как следствие вашего супер контроля
- последствия стресса и переутомления учебной
- депрессия

- перестать воевать на тему учебы в школе
- выяснить причину нежелания учиться
- организовать учебный процесс так, чтобы стало интересно и эффективно
- настроиться на то, что привычка самостоятельно выполнять домашние обязанности формируется месяцами и годами

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

			<ul style="list-style-type: none"> • поверить в то, что гаджеты - это супер интересно • одобрять своего подростка • сходить с подростком к неврологу или психиатру
<ul style="list-style-type: none"> • грубит • отказывается разговаривать • часто закрывается у себя в комнате • не хочет вместе кушать • бросил кружки/спорт • не знает чего хочет • частая смена настроения 	<ul style="list-style-type: none"> • эгоизм • пофигизм • лень • неорганизованность • отсутствие интереса 	<ul style="list-style-type: none"> • попытка высказать свое мнение так, чтобы услышали • нормальный этап взросления • хорошо выполняет программу "отпочкования от родителей" :-) • поиск себя и новых интересов • отсутствие иного опыта жизни кроме школьного, семейного и интернетного 	<ul style="list-style-type: none"> • всегда помнить, что главная задача подросткового возраста - "отпочковаться от родителей", а это происходит через грубость, смену интересов и авторитетов • сделать все возможное, чтобы грубость не стала нормой общения • не общаться с гормонами своего подростка • дать остыть себе и ему и только потом спокойно продолжить разговор • быть добрее к своему подростку
<ul style="list-style-type: none"> • мало общается со сверстниками • нет большого количества друзей • очень эмоционально переживает конфликты в школе и с друзьями • говорит что некрасивый/вая 	<ul style="list-style-type: none"> • депрессия • низкая самооценка 	<ul style="list-style-type: none"> • комфортное для вашего подростка кол-во друзей • следствие изменения своего внешнего вида - пройдет, когда подросток превратится из утенка в лебедя • опыт социального взросления и практика в том, чтобы лучше понимать людей вокруг себя 	<ul style="list-style-type: none"> • убрать гипер опеку и понять, что подростку нужно получить опыт того, чтобы самостоятельно проживать сложные ситуации и справляться с ними • помнить, что есть люди, которым не нужно 100 друзей • не уговаривать, что красивый - спросить о том, что конкретно не нравится и как можно на это повлиять • поддержать план подростка • верить в силы своего подростка