

## Тебе нужна моя помощь?



Как много ты уже можешь делать самостоятельно! Но я буду рада помочь, если возникнут трудности.

Будьте открытыми для обращений ребенка за помощью. Это станет гарантией, что в трудной жизненной ситуации он обратится именно к Вам, а не к друзьям или к Интернету.

Начните с малого: предложите помощь в написании сочинения, найдите вместе подходящую одежду для экзамена, помогите убрать вместе в его комнате.

*Подростки, имеющие доверительные отношения со своими родителями, гораздо реже страдают от наркотической, алкогольной и других видов зависимостей.*

Теплые отношения с близкими людьми ограждают детей от стресса и становятся опорой для их последующего взросления.



Следуйте простой формуле:  
"сначала связь,  
потом – воспитание"

Краевое государственное автономное  
нетиповое образовательное учреждение  
«Хабаровский центр развития психологии  
и детства «Психология»

📍 г. Хабаровск, пр. Трамвайный, 5а,  
пер. Фабричный, 23 а  
☎ +7 (4212) 22-12-33, +7 (4212) 21-29-69  
✉ pmss2002@yandex.ru  
🌐 <https://psylogia.ru>

Приемные дни центра:  
Понедельник-пятница  
С 9:00 до 18:00



Помните, Вы не одиноки!  
Телефон доверия:  
8-800-2000-112

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



# ТРУДНЫЙ ВОЗРАСТ

*Инструкция по общению  
для родителей подростков*



Хабаровск

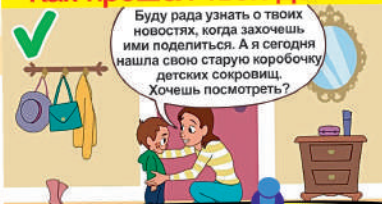
Каждый родитель хочет видеть своих детей счастливыми. Но не каждый может сказать, что его отношения с ребенком полны взаимопонимания, доверия и теплоты. Особенно, когда этот ребенок достиг подросткового возраста.

Причина трудностей скрывается не только в особенностях этого возрастного периода, но и в качестве самих отношений между родителями и ребенком.

**Предлагаем Вам 4 простых вопроса для ежедневного общения и укрепления детско-родительских отношений.**

## Четыре вопроса для укрепления отношений:

### Как прошел твой день?



Важно, чтобы ребенок чувствовал, что Вам действительно интересно узнать, что происходит в его жизни, и Вы открыты для разговора. Не настаивайте на ответе. Скажите, что будете рады узнать новости из жизни ребенка, когда он захочет ими поделиться. И расскажите о том, как прошел Ваш день.

### Было ли что-то хорошее, что порадовало тебя сегодня?



В трудные времена каждому из нас важны источники утешения и надежды. Помогите ребенку находить их даже в самые неприятные дни. Придумайте способы поднять настроение себе и ребенку. Это научит его справляться с жизненными трудностями и поможет укрепить веру в себя.

### Как дела у твоих друзей?



Поддерживая отношения с ребенком, важно знать, как выглядят его отношения со сверстниками и насколько они для него значимы. Вы можете задавать вопросы о каком-то конкретном друге, а можете интересоваться отношениями ребенка с его друзьями в целом.

Ребенку важно чувствовать, что в случае необходимости, Вы сможете помочь ему разобраться в сложностях взаимоотношений без осуждения и нотаций.

