

## 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  
убраться 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 «Псиология»

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.

