

## Тебе нужна моя помощь?



Будьте открытыми для обращений ребенка за помощью. Это станет гарантой, что 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 казенное учреждение "Центр по развитию семейных форм устройства детей, оставшихся без попечения родителей, и постинтернатному сопровождению".

г. Хабаровск  
ул. Ленинградская, д. 11,  
телефон: 8 (4212) 70-46-13  
e-mail: [info.a-csu@mail.ru](mailto:info.a-csu@mail.ru),  
[www.ЦСУ27.РФ](http://www.ЦСУ27.РФ)



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

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ХАБАРОВСКА 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 или 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?**



**За что ты ценишь Вашу дружбу с Димой? Как ты думаешь, что бы ответил он? Ты бы хотел быть похожим на него?**



**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.**

