

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР

#РОДИТЕЛЬСКАЯГОСТИНАЯ



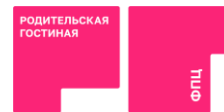
**БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ
ИНФОРМАЦИИ О ПОДРОСТКАХ
– В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
ФЕДЕРАЛЬНОГО
ПОДРОСТКОВОГО ЦЕНТРА**



ВКонтакте



Телеграм-
канал



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР

**БАЛАНС МЕЖДУ
СВОБОДОЙ И
КОНТРОЛЕМ В
ОБЩЕНИИ С
ПОДРОСТКОМ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



Контролировать каждое действие или предоставить больше свободы? С возрастом ребенка этот вопрос становится все более актуальным для родителей. По мере взросления подростка, родителям необходимо находить баланс между контролем и свободой. Важно понимать, что чрезмерный контроль может привести к протесту и снижению самооценки у ребенка, тогда как недостаток внимания может создать ощущение заброшенности и незащищенности.

1 КОНТРОЛЬ ИЛИ СВОБОДА?

Вводить изменения в жизнь подростка, постепенно предоставляя ему всё больше свободы и ответственности, крайне важно.

Однако этот процесс следует осуществлять постепенно и охватывать различные аспекты жизни — от управления временем и свободы передвижения до выбора учебных предметов, выполнения домашних заданий, организации досуга и финансовых решений.

2 ПЛАНИРОВАНИЕ

Также следует постепенно ослаблять общий контроль за перемещениями подростка — реже спрашивать о его местонахождении и давать больше свободы в расписании. Таким образом, шаг за шагом, ребенок научится планировать свои маршруты и управлять своим временем.

3 САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Ваша основная задача заключается в том, чтобы наблюдать за тем, как ребенок справляется с возложенной на него ответственностью. Кроме того, важно предоставлять ему новые задания, которые соответствуют его уровню развития и помогут ему расти.

Таким образом, чтобы не перегрузить ребенка излишней свободой и ответственностью, следует постепенно увеличивать его зону самостоятельности, возвращаясь на шаг назад, если что-то не удастся с первого раза. С течением времени этот процесс будет ускоряться.

4 ДАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ РАСПОРЯЖАТЬСЯ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ

Позвольте подростку распоряжаться своим временем. Свобода в этом вопросе важна для них, так как общение с друзьями и отдых не менее значимы, чем учеба. Родители должны учитывать расписание всей семьи и обсуждать совместные планы.

Однако дети часто не умеют планировать и действуют спонтанно, поэтому взрослым стоит помогать им осознать, сколько времени уходит на разные дела. Например, можно вместе рассчитать время, необходимое для выполнения домашнего задания, и проверить, уложился ли ребенок в сроки.

Важно постепенно уменьшать дробность расписания, оставляя свободные промежутки. Если подросток не справляется, можно вернуться к более простому варианту.

5 ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

1. Планируйте время не вместо ребенка, а вместе с ним, увеличивая его ответственность.
2. Расширяйте выбор и позволяйте экспериментировать. Если уже предоставили право выбора, не запрещайте, а делитесь своим мнением.
3. Дайте подростку возможность увидеть последствия своих решений и самостоятельно разработать план для достижения целей. Не вмешивайтесь, пока вас не попросят о помощи; позвольте ему справиться самостоятельно.
4. Устанавливайте понятные правила и последствия, придерживайтесь своих границ, оставайтесь спокойными и предсказуемыми.

6 УПРАЖНЕНИЕ СВЕЧКА

Если эмоции захлестывают вас, попробуйте выполнить дыхательную практику. Она проста и доступна. Остановитесь и сделайте глубокий, медленный выдох, словно пытаетесь слегка погасить пламя свечи, а затем вдохните, как будто наслаждаетесь легким ароматом цветка. Рекомендуется повторить этот цикл выдоха и вдоха три раза. Это поможет вам успокоиться и восстановить дыхание.