

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ РОССИЙСКОЙ
АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ»

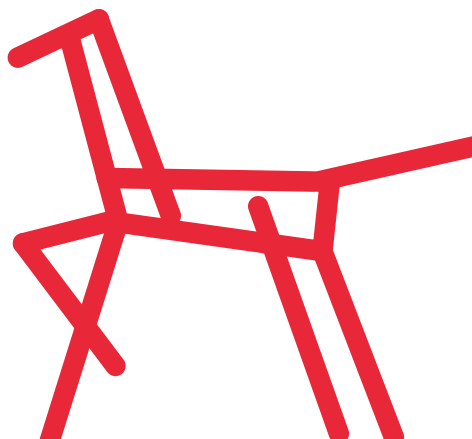
**МАРАФОН
«СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ И ПОДРОСТКОВ»**

ПУТЬ К СБЛИЖЕНИЮ

БОНУСНЫЙ МАТЕРИАЛ

АВТОР АНАСТАСИЯ КОВАЛЕВА

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



ПУТЬ К СБЛИЖЕНИЮ

- Предлагаем вам несколько шагов для сближения с вашим ребенком.
- Можете делать одновременно можете частично или последовательно.
- В любом случае, чем больше вы будете сближаться с ребенком, тем теплее и доверительнее будут становиться ваши отношения.



УЗНАТЬ ПОДРОСТКА БЛИЖЕ

Посмотрите внимательно на вашего подростка.

Ответьте себе на вопросы какие его поступки или качества говорят о том, что он добрый? Что он храбрый, что он дружелюбный или мудрый.

А теперь спросите у него — какие из его поступков отражают эти качества (доброту, мудрость, дружелюбие и храбрость)

Отличается ваше восприятие от его? Постарайтесь понять что из его поступков ему важно и почему.



УЗНАТЬ ПОДРОСТКА БЛИЖЕ

**Я
ДОБРЫЙ**

**Я
ХРАБРЫЙ**

**Я
ДРУЖЕЛЮБНЫЙ**

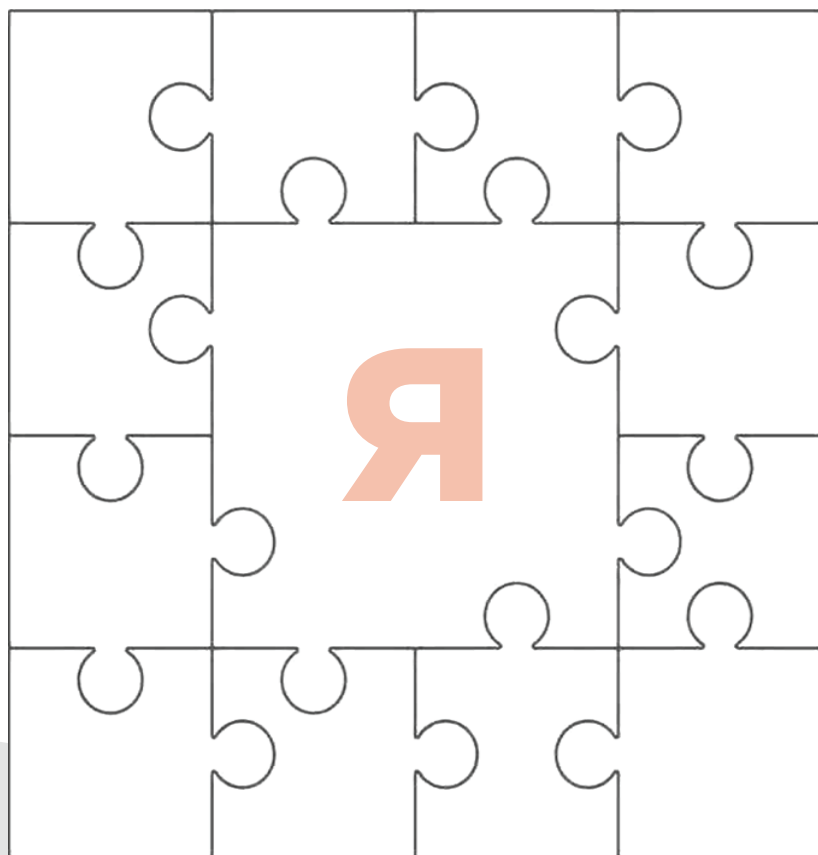
**Я
МУДРЫЙ**

**КАКИМ
ИЗ СВОИХ
ПОСТУПКОВ
Я ЭТО
ПОДТВЕРЖДАЮ**



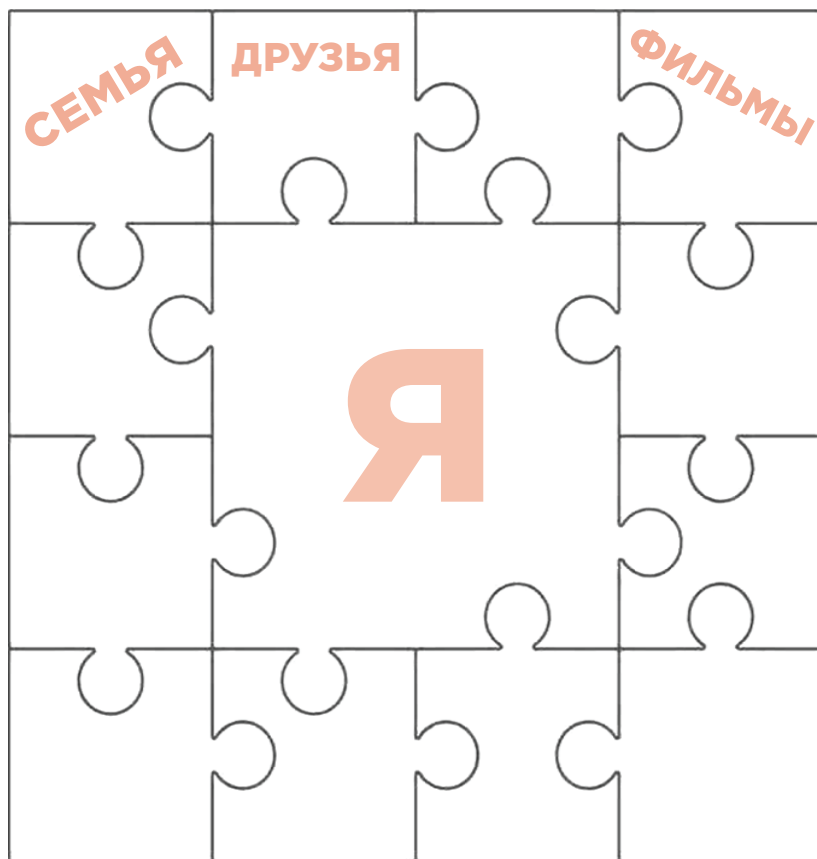
КАКОЙ ИСТИННЫЙ Я

- Попросите ребенка ответить что ему нравится делать, слушать, смотреть.
- С кем и где нравится гулять
- Составьте такой пазл интересов



КАКОЙ ИСТИННЫЙ Я

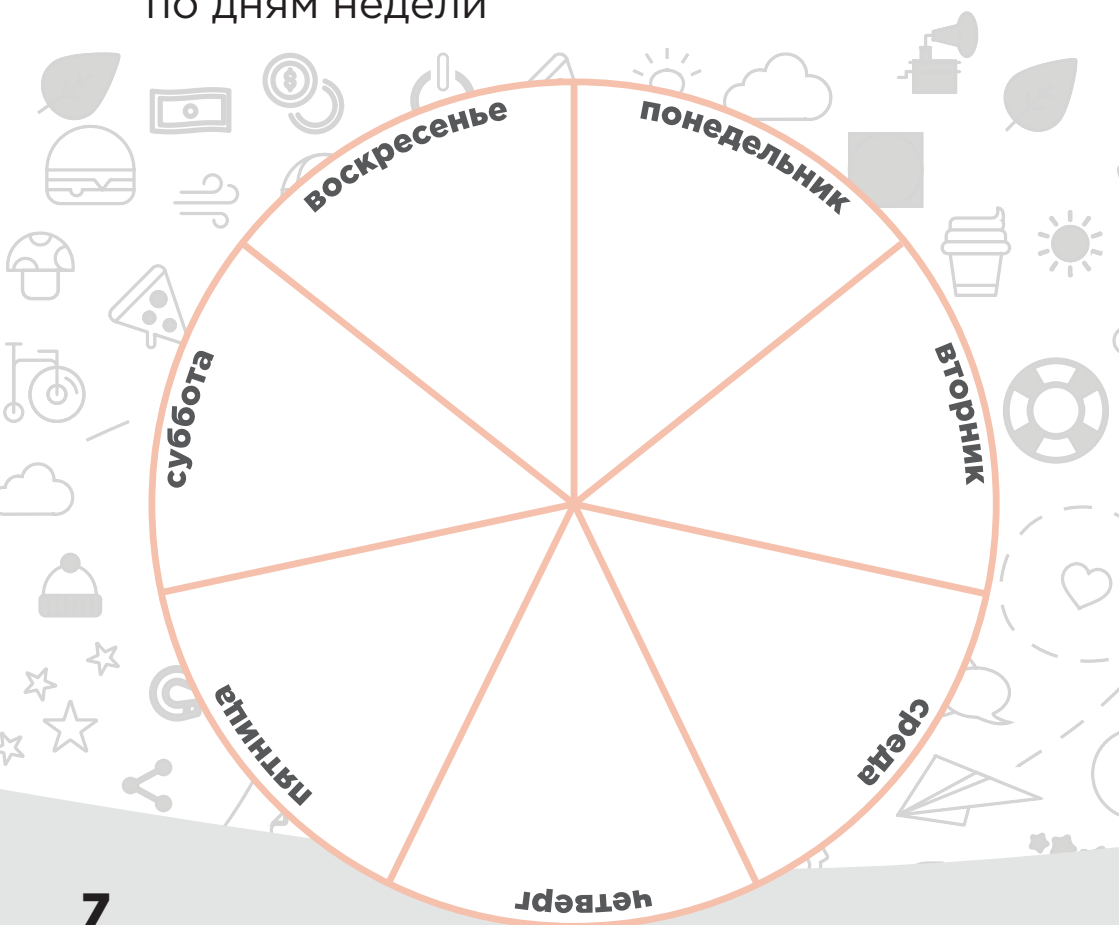
ПРИМЕР:



КОЛЕСО ИНТЕРЕСОВ

Или же

- Попросите ребенка ответить что ему нравится делать, слушать, смотреть.
- С кем и где нравится гулять
- Составьте колесо интересов сразу по дням недели



Я В ШКОЛЕ / Я ДОМА / Я НА УЛИЦЕ

- Поговорите со своим ребенком о том какой он в разных социальных группах (в школе, дома, на улице)
- Что он чувствует, что делает, что хочет, что знает и что может в этих социальных группах.
- Пусть назовет основное на его взгляд

Я ЧУВСТВУЮ
.....
.....

Я ДЕЛАЮ
.....
.....

Я ХОЧУ
.....
.....

Я МОГУ
.....
.....

Я ЗНАЮ
.....
.....

Я И ДРУГИЕ

- Поговорите про личные границы. (Одни границы не должны мешать другим. Отстаивая свои границы, нельзя переходить и нарушать чужие)
- Скажите, что границы обязательно должны быть
- Попросите ребенка сказать вам, кто входит в его первый круг границ и что им позволено.
- Кто из людей составляет второй круг границ и что позволено им.
- Определите третью и четвертую группы.
- В чем различия между группами.



Я И ДРУГИЕ

С разными людьми нам комфортно общаться на разном расстоянии. Членов семьи и друзей мы подпускаем ближе. Изучи свои личностные границы с разными людьми.



10

Подпиши и раскрась разные границы: Я; Семья; Друзья; Знакомые; Незнакомцы.

МОИ ГРАНИЦЫ

Попросите ребенка заполнить или ответить устно на вопрос о том, что на его взгляд ему можно или нельзя, а также что из этого ему нравится или не нравится

Меня можно

.....
.....
.....
.....

Меня нельзя

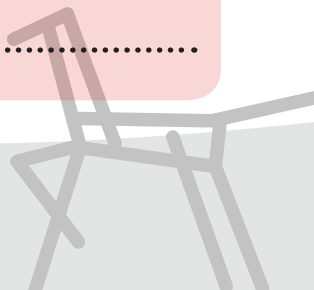
.....
.....
.....
.....

Мне нравится

.....
.....
.....
.....

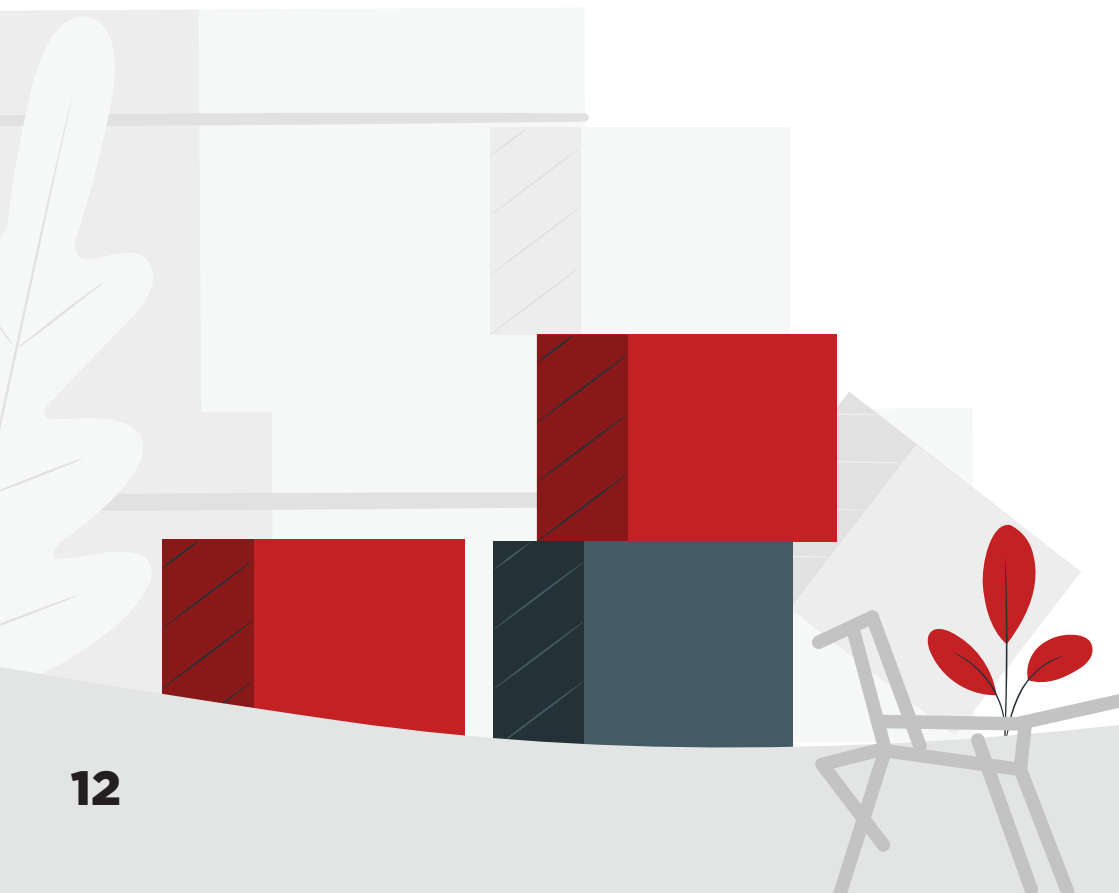
Мне не нравится

.....
.....
.....
.....



КОРОБОЧКА РАДОСТИ

Сначала напишите сами, а затем поспрашивайте у вашего подростка, что ему доставляет радость. Перечисляйте прям любые мелочи от солнечной погоды и шоколадного батончика, до приглашения на свидания и покупки нового гаджета.



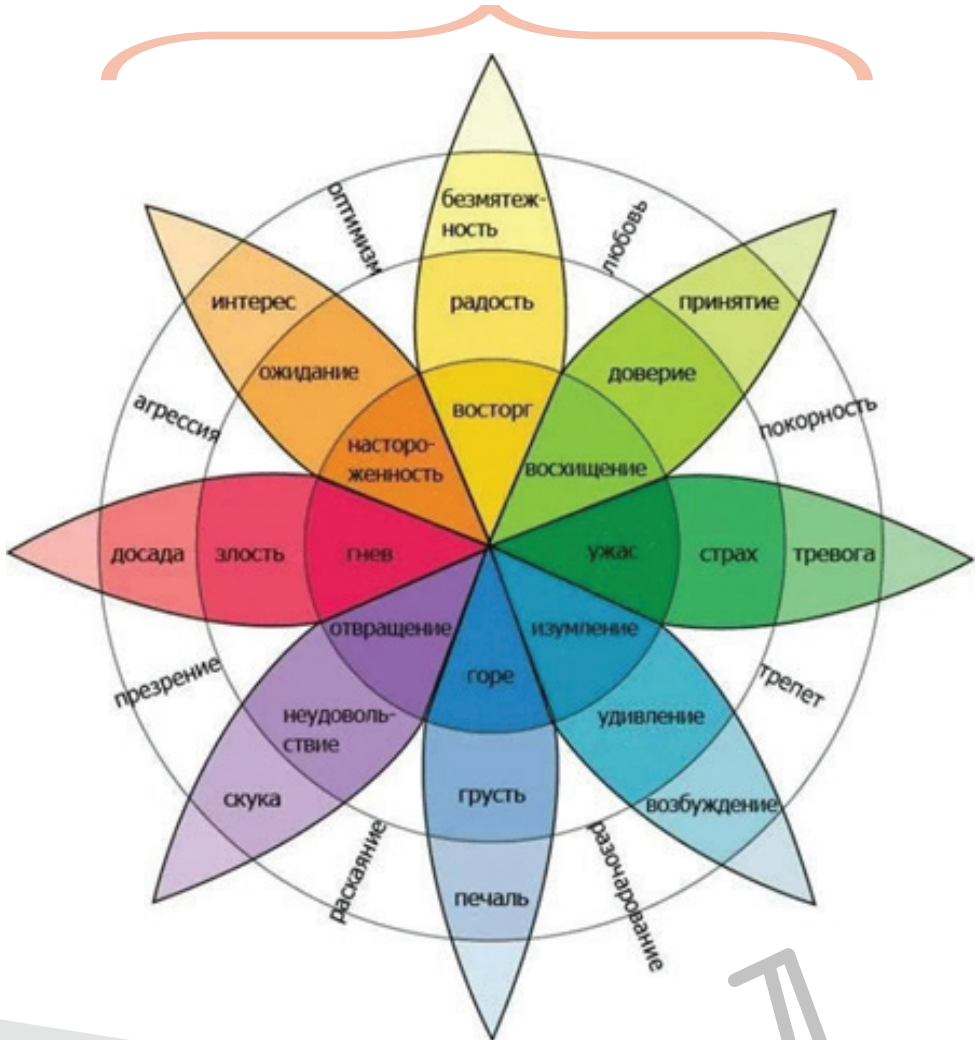
ФИЛЬМЫ

- Посмотрите вместе с вашим подростком фильм, сериал или мультфильм, который интересен именно ему.
- Обсудите героев, рассуждая об их чувствах (примеры приведены в ромашке) и постарайтесь понять какие из чувств в поведении замечают ваши дети, почему.
- Что для них важно и какие модели поведения приемлемы в их жизни?
- Для ещё большего сближения можно даже в речи применять ваши знания. (например: Я сегодня как измученный Халк (имея ввиду что Халк ассоциируется с агрессией))



ФИЛЬМЫ

ЧУВСТВА ГЕРОЕВ



НЕДЕЛЬКА ЭМОЦИЙ

Предложите вашему подростку заполнять 7-10 дней «дневник эмоций», а вечером обсуждать и анализировать.

Я чувствую.....Понедельник



Я чувствую.....Вторник



Я чувствую.....Среда



Я чувствую.....Четверг



Я чувствую.....Пятница



Я чувствую.....Суббота



Я чувствую.....Воскресенье



КОГДА Я ЧУВСТВУЮ ГРУСТЬ

- Поговорите с ребенком, попросите его описать, что с ним происходит когда он чувствует грусть.
- Как выглядят его глаза? Уши, лицо, рот, руки, ноги и живот.
- Это рассуждение позволит подростку более детально сконцентрироваться на своих ощущениях и проговорить их голосом.



КОГДА Я ЧУВСТВУЮ ГРУСТЬ

Мои глаза

.....
.....
.....

Мои уши

.....
.....
.....



Мое лицо

.....
.....
.....

Мой рот

.....
.....
.....

Мои руки

.....
.....
.....

Мои ноги

.....
.....
.....

Мой живот

.....
.....
.....



КОГДА Я ЧУВСТВУЮ ГНЕВ ИЛИ ЗЛОСТЬ

- Этот слайд позволит вам проработать причинно-следственные связи эмоций.
- И разобраться в причинах и выявить предложения по устранению таких состояний.

**ЧТО ВЫЗЫВАЕТ
МОЙ ГНЕВ**

**ЧТО МОЖНО
С ЭТИМ СДЕЛАТЬ**

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



«ТУЧИ СТРЕССА»

- Попробуйте в одну тучку записать несколько причин, способных вызвать стресс у подростка.
- Обсудите с ним. Подтвердите или опровергните ваши рассуждения.



ОТПУСТИ ЭМОЦИИ

Это упражнение позволит вам контейнировать негативные эмоции.

Если вы видите, чувствуете или знаете, что ваш ребенок испытывает негативные эмоции и не может с ними справиться — предложите ему отличный прием — записать эмоцию и причину на листочек и привязать к воздушному шарiku. После чего взять и спокойно отпустить, отпуская все свои обиды и переживания.



**ЕСЛИ ТЕБЯ ЧТО-ТО
БЕСПОКОИТ
И ТЫ НЕ МОЖЕШЬ
С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ
— ЗАПИШИ ЭТО
В ШАРИКИ
И ОТПУСТИ**



КАК ПРАВИЛЬНО ХВАЛИТЬ

Похвала очень важна для подростка. Но хвалить нужно тоже осознанно, не сравнивая и разделяя личность и поступки, четко проговаривая за что конкретно вы хвалите, а также избегая нравоучений и сарказма.

- НЕ СРАВНИВАТЬ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ
- ЧЕТКО ПРОГОВАРИВАТЬ, ЗА ЧТО ХВАЛИТЕ
- ИЗБЕГАТЬ ГЛОБАЛЬНОЙ ПОХВАЛЫ
- ХВАЛИТЬ ДЕЙСТВИЯ, А НЕ ЛИЧНОСТЬ
- ИЗБЕГАТЬ ФРАЗУ «Я ТАК И ЗНАЛ(А), ЧТО...»



ПОМЕНЯТЬ ДИАЛОГ

- Говорите «приходи во время» вместо «не опаздывай»
- «Не торопись» замените на «медленнее»
- «Не говори с набиты ртом» — когда прожужешь говори
- «Не забудь выучить задание»
- «Не забудь позвонить бабушке»
- «Не обвиняй и не осуждай»
- «Не злись»
- И другие фразы — заменяйте на иные формулировки, без содержания «НЕ»
- **ОБЩАЙТЕСЬ БЕЗ «НЕ»**
- **ДУМАЙТЕ О КОНЕЧНОМ РЕЗУЛЬТАТЕ**



10 СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ, НЕОБХОДИМЫХ КАЖДОМУ РЕБЕНКУ

- Уметь знакомиться
- Просить о помощи
- Следовать инструкциям
- Концентрироваться на задаче
- Корректно выражать несогласие
- Уметь принимать ответ НЕТ
- Выражать благодарность
- Приносить извинения
- Контролировать эмоции
- Нести ответственность за поступки и принимать критику





институтвоспитания.рф