

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

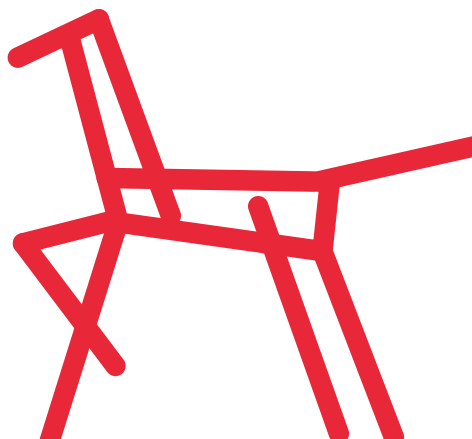
**МАРАФОН  
«СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ  
РОДИТЕЛЕЙ И ПОДРОСТКОВ»**

# **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**

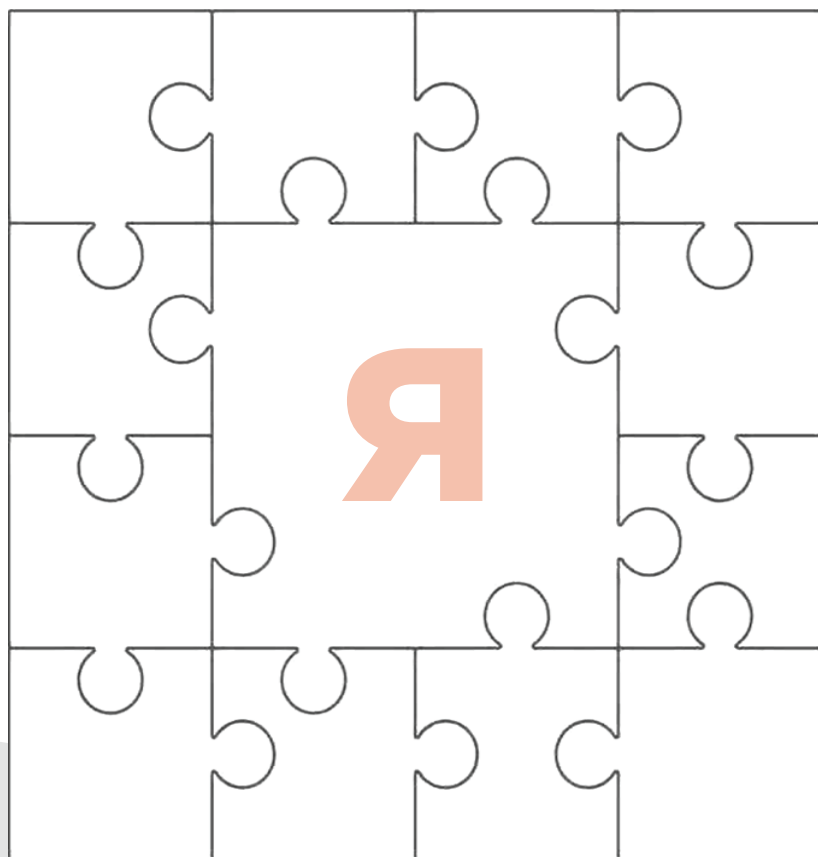
**Я  
МУДРЫЙ**

**КАКИМ  
ИЗ СВОИХ  
ПОСТУПКОВ  
Я ЭТО  
ПОДТВЕРЖДАЮ**



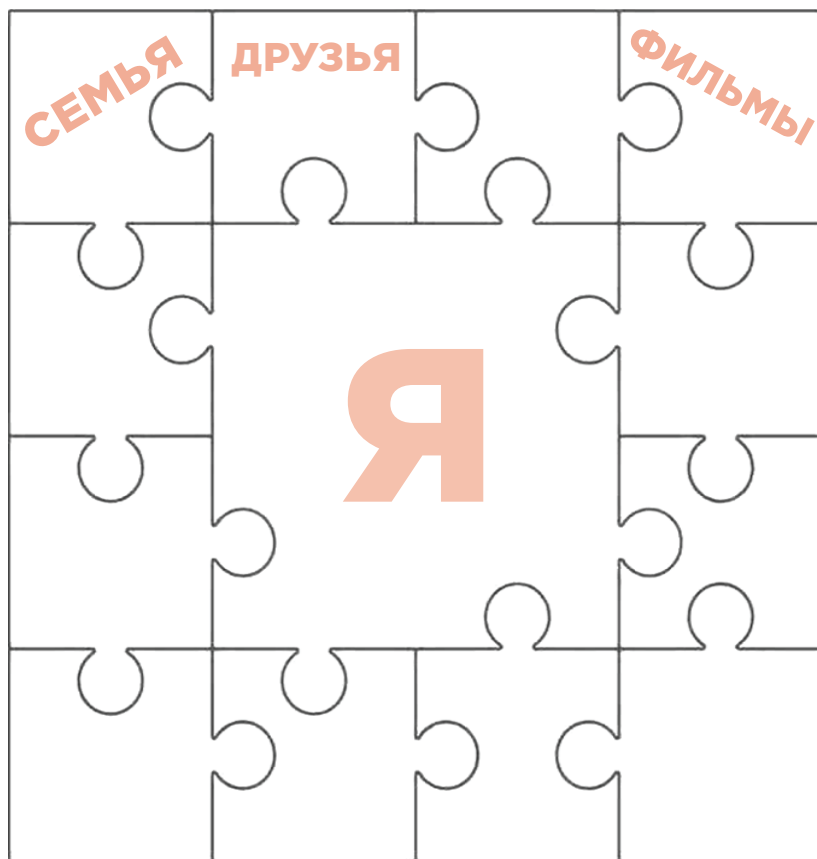
# КАКОЙ ИСТИННЫЙ Я

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



# КАКОЙ ИСТИННЫЙ Я

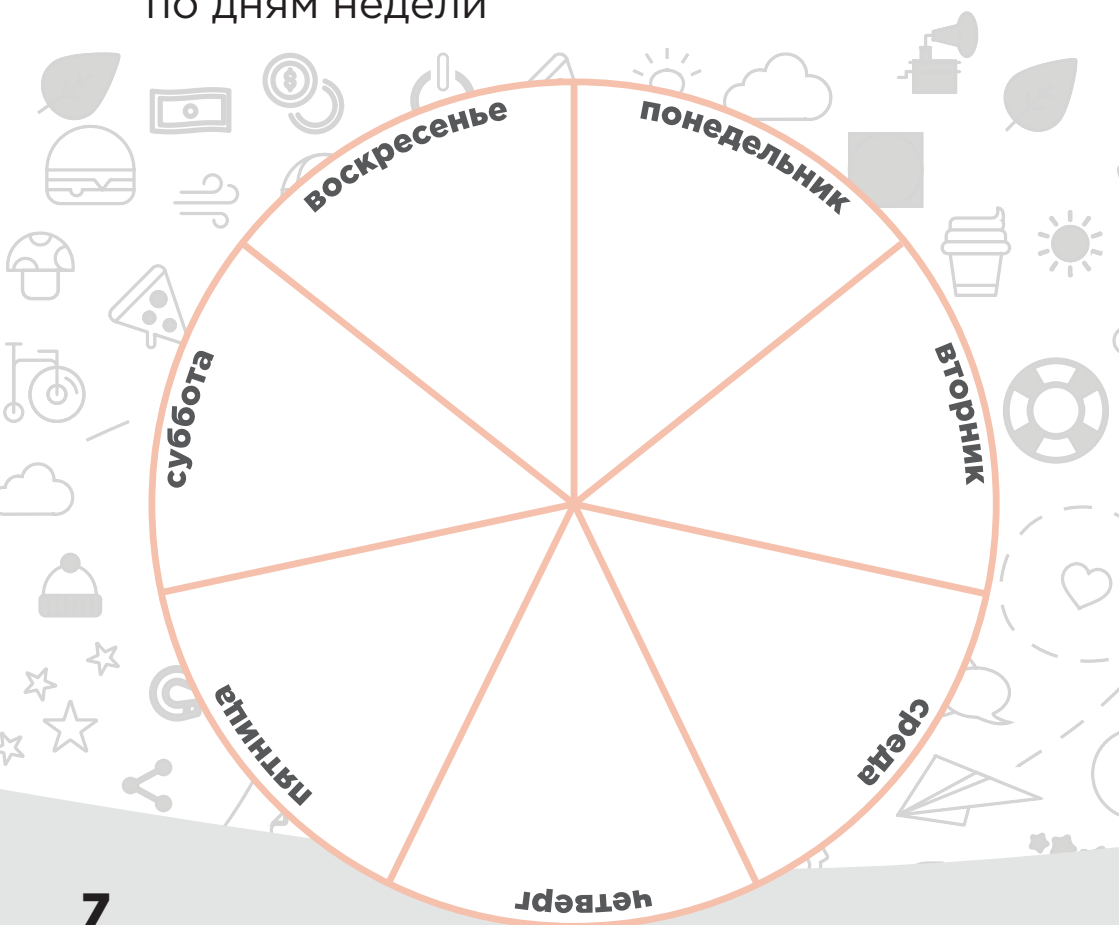
ПРИМЕР:



# 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**

.....

.....

.....

.....

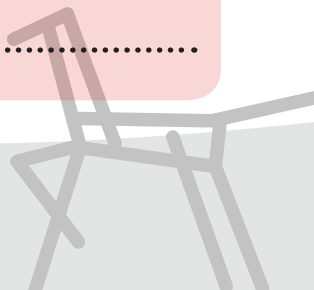
**Мне не нравится**

.....

.....

.....

.....



# 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.

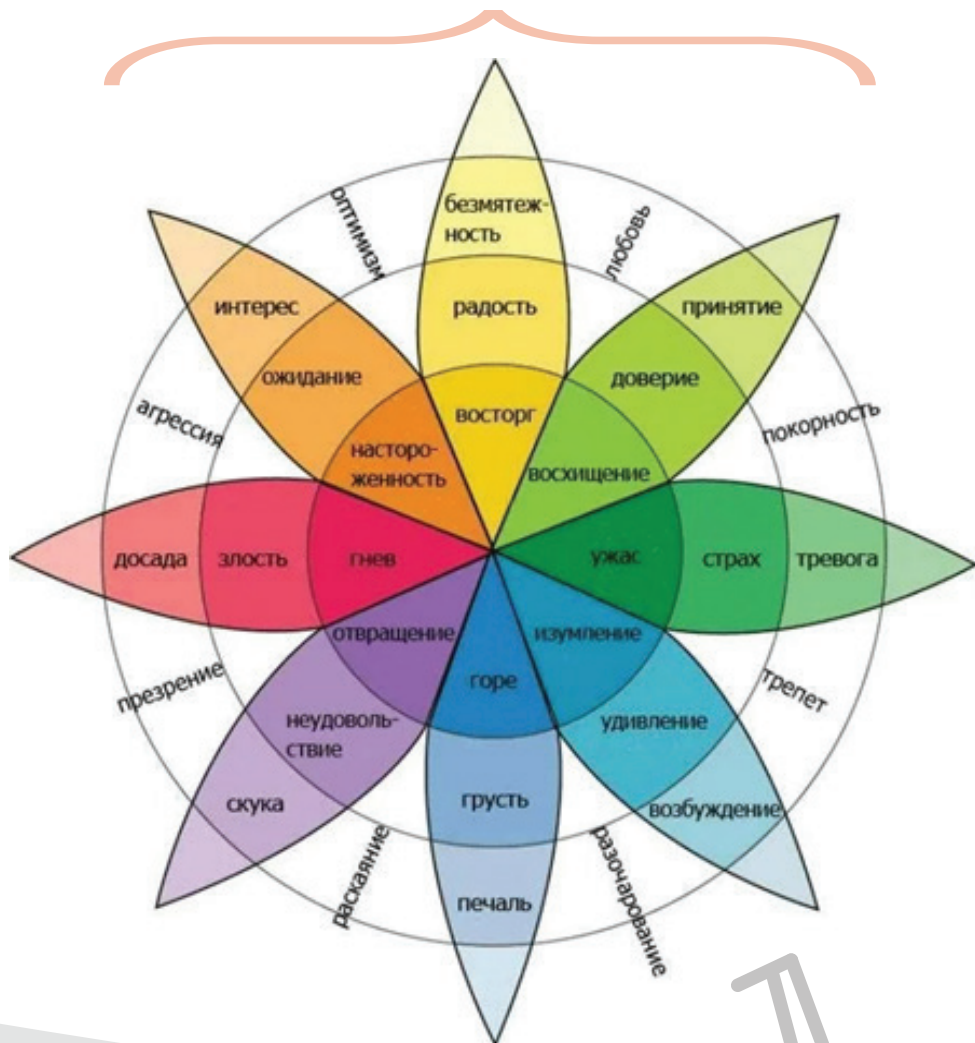
# ФИЛЬМЫ

- 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 шару. 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](http://институтвоспитания.рф)