

# Находите время для общения

Это самое важное, что Вы  
можете упустить.

## Используйте «Я-высказывания»

Если хотите сказать, о том,  
что недовольны («Я вижу,  
что...», «Я чувствую, что...»)  
Это поможет Вам  
удерживать позицию, но не  
обидит ребенка.

Я вижу, что сегодня  
тебя что-то  
расстроило, но в  
будущем лучше  
поступить иначе.



# Будьте искренны и честны с ребенком! Подросток все чувствует.



Министерство  
здравоохранения  
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»

ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



## Советы родителям. Что делать для улучшения отношений с Вашим ребенком

*“Дети святы и чисты. Нельзя делать их  
игрушкой своего настроения”*

— Антон Чехов

Министерство здравоохранения Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6  
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77  
e-mail: ocozmp@astrobl.ru  
Сайт: medprof-30.ru

## Интересуйтесь жизнью и увлечениями ребенка

Сделайте это ненавязчиво. Если ребенок не хочет говорить, опустите ситуацию. Когда придет время – он сам поделится с вами. Старайтесь задавать ребенку не только вопросы, которые бы касались его учебы, но и вопросы о повседневной и личной жизни.

## Похвалы много не бывает

Похвала помогает повышению самооценки и настраивает на позитив.

У тебя здорово получается!



## Даже если Вам подросток кажется взрослым, он по-прежнему нуждается в Вашей поддержке

Поддерживайте подростка во всех начинаниях, и тогда он начнет еще больше стараться, чтобы вы это увидели и похвалили его.

Ты умница и со всем справишься!

Снова не получилось...



## Устанавливайте свои границы и правила

Это поможет и вам, и ребенку в дальнейшем не нарушать права друг друга.

## Терпение – прежде всего!

Если первый опыт оказался неудачным, то не стоит опускать руки. Семейные отношения невозможно нормализовать за пару дней – необходимо немало приложить усилий, чтобы получить положительный результат.

## Передавайте опыт

Хоть вы и росли в совершенно иное время, ваш опыт может быть полезен, и эти знания, возможно, пригодятся ребенку. Не перебарщивайте, и тогда ребенок быстрее станет чувствовать свою самостоятельность.

