



Завжди пам'ятайте:

Будьте терплячими!

Розмовляйте відкрито!

Підтримуйте і слухайте!

Довіряйте і поважайте
вибір вашої дитини!

Що таке довіра?

Довіра — це основа всіх здорових стосунків. У підлітковому віці, коли дитина шукає свій шлях і прагне до більшої незалежності, дуже важливо, щоб вона відчувала, що може покластися на батьків.



Як побудувати довіру?

Відкритість і чесність: будьте чесними з підлітками, діліться своїми думками і почуттями.

Послідовність у діях: якщо ви даєте обіцянки або правила, важливо їх виконувати. Підлітки дуже чутливі до непослідовності.

Реакція на помилки: якщо підліток припускається помилки, батьки повинні бути терпимими, не сварити за кожен прогріх, а пропонувати допомогу в пошуку рішення.

ЯК ПОБУДУВАТИ ДОВІРЧІ СТОСУНКИ З ПІДЛІТКОМ: КЛЮЧОВІ ПРИНЦИПИ

Як побудувати довірливі та гармонійні стосунки з підлітками? Ви дізнаєтесь, як важливо слухати без засудження, підтримувати автономію вашої дитини та взаємно ділитися емоціями.





Як слухати без засудження

Активне слухання допомагає підлітку відчувати себе почутим і зрозумілим. Уникайте перебивань та критики під час розмови.

- Слухайте уважно, без оцінок.
- Запитуйте, чи хоче підліток поради, чи просто поговорити.
- Не сприймайте особисто: Підлітки можуть висловлювати емоції, але це не завжди стосується вас.

Підтримка автономії підлітка

Підлітки потребують автономії для розвитку власної особистості. Дайте можливість приймати відповідальність за свої рішення.

- Давайте вибір: Нехай дитина обирає, як виконувати завдання чи організовувати час.
- Не контролюйте кожен крок: Допомогайте, але дозволяйте помилятися.

Важливість чесності та відкритості

Чесність і відкритість формують здорові стосунки. Не бійтеся бути вразливими і ділитися власними переживаннями з підлітком.

- Говоріть правду: Не приховуйте важливу інформацію від дитини.
- Не бійтеся показувати емоції: Ваші переживання допоможуть підлітку відчувати, що він не сам у своїх труднощах.