

# Подростковый кризис: ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ



## ПРИЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

 ЧТО МЕШАЕТ	 ЧТО ПОМОГАЕТ
<b>ОБОБЩЕНИЯ</b> — <i>Вечно ты...</i>	<b>КОНКРЕТИКА</b> ✓ <i>Сегодня ты...</i>
<b>ПРЕТЕНЗИИ</b> — <i>Опять на столе бардак</i>	<b>ПРОСЬБЫ</b> ✓ <i>Убери, пожалуйста, со стола</i>
<b>ОБВИНЕНИЯ</b> — <i>Ты сам во всем виноват</i>	<b>АНАЛИЗ СИТУАЦИИ</b> ✓ <i>Что произошло?</i>
<b>«ЗАСТРЕВАНИЕ» НА ОШИБКАХ</b> — <i>Я знал(а), что все так и будет</i>	<b>ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ</b> ✓ <i>Давай подумаем, что делать дальше</i>
<b>НРАВОУЧЕНИЕ</b> — <i>Нужно было...</i>	<b>РАССУЖДЕНИЕ</b> ✓ <i>А как бы ты сейчас поступил?</i>
<b>САРКАЗМ</b> — <i>Это ж надо было до такого додуматься</i>	<b>ЮМОР</b> ✓ <i>Это было нестандартное решение</i>
<b>РЕШЕНИЯ ЗА РЕБЕНКА</b> — <i>Ты потом мне спасибо скажешь</i>	<b>ИНТЕРЕС</b> ✓ <i>А ты что думаешь?</i>
<b>КОМАНДЫ</b> — <i>Иди делай уроки /ложись спать</i>	<b>ДОГОВОРЕННОСТЬ</b> ✓ <i>Помнишь, мы договорились...</i>