

**Родителям  
о взрослеющем ребенке**

***Как поддерживать подростка***

Сочинский филиал  
ГБУ КК «Центр диагностики  
и консультирования»  
(ул. Чебрикова, д. 18)

Консультирование родителей  
и подростков  
Запись по телефону: 8 (862) 261-51-80

***Сочи  
2021***



Подростковый возраст - очень непростое время и для детей, и для родителей! Это время, когда твой сын или дочь похожи на оголенный нерв... жизнь наполняется непростыми ситуациями... И так хочется поддержать своего взрослеющего ребенка. Но иногда просто не понимаешь, как сделать, что сказать, чтобы поддержка была принята и ваш ребенок оттаял, воспрял духом и ощутил, что все и правда будет хорошо. А еще и у нас в критической ситуации пропадают все нужные слова и остаются только эмоции.... Не отчаивайтесь, попробуйте найти фразу уместную для ситуации и, на которую откликается ваше сердце.

Теплые фразы, с помощью которых ребёнка можно поддержать, похвалить, успокоить и не только

- Мне жаль, что у тебя был такой плохой день. Но постарайся не беспокоиться так сильно, потому что завтра наступит новый день, и он обязательно будет лучше!
- Твоя решимость помогла тебе справиться с этой проблемой / задачей / трудностью.
- Все совершают ошибки, и я тоже. На них мы учимся.
- Ты очень усердно работал. Я горжусь твоими достижениями / успехами.
- У тебя все отлично получается. Но если тебе нужна моя помощь – обращайся.
- Твоя настойчивость поможет тебе добиться успеха.
- Твоя доброта / честность / заботливость вдохновляют меня.
- Ты – молодец, что думаешь не только о себе, но и о других людях.
- Я знаю, что ты прикладываешь много усилий. Так делают все победители.
- Как думаешь, почему не получилось? Какой вывод можно сделать?
- Мы сможем все исправить вместе. Давай подумаем, как.
- Даже когда человек ошибается, он не становится от этого хуже. Плохо, когда он раз за разом повторяет одни и те же ошибки.
- Я люблю проводить время с тобой.
- Я горжусь тем, каким удивительным человеком ты становишься.
- Мне очень нравится видеть тебя счастливым.
- Молодец, к другим нужно всегда относиться с уважением.
- Просто будь собой, потому что ты такой.
- Ты столько всего сделал сегодня!
- Спасибо, что предлагаешь мне помощь, без тебя мне было бы намного сложнее.
- Мы с папой очень счастливы, что ты у нас есть.
- Ты смелый / умный / добрый / заботливый. Это прекрасно!
- Ты меня так рассмешил сегодня, спасибо!
- Не бойся отказывать людям, когда чувствуешь, что не можешь выполнить их просьбу не в ущерб себе.
- Думая о тебе, я всегда улыбаюсь.
- Ты можешь это сделать. Если не сегодня, попробуй еще раз завтра.