

### КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА

#### ЧТО ВЫ ВИДИТЕ:

#### ЭТО ТОЧНО НЕ...

#### ВОЗМОЖНО ЭТО...

#### ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ:

- неорганизованность
- забывчивость
- витание в облаках
- бардак в комнате

- лень
- нежелание что-либо делать
- нежелание слушаться

- непонимание ваших ожиданий / своя картинка мира, отличная от вашей
- реакция на стресс или новую ситуацию
- повышенная тревожность
- занят подросток в это время своим делом

- убрать претензии и критику
- больше одобрять поведение своего подростка
- улучшать отношения
- выстраивать новые, четкие правила взаимодействия

- сопротивление переменам
- предпочтение своим делам
- повторяющиеся действия
- протест и ухудшение настроения в ответ на перемены

- упрямство и попытка взять вверх над вами
- отказ от сотрудничества

- попытка сохранить привычный, предсказуемый образ жизни
- неумение увидеть ситуацию с другой стороны
- наличие своего мнения
- неуверенность в том, что изменения улучшат ситуацию
- тики или невроз - нужно обратиться к специалисту, выяснить и устранить причину стресса

- не уговаривать, что все будет хорошо - будет по-разному
- убрать критику
- проанализировать, что является источником стресса подростка и устранить его

- нежелание учиться
- плохо учится в школе
- затягивание выполнения домашних заданий
- все время в гаджетах
- невыполнение домашних обязанностей
- плохое настроение
- мало радуется
- не видит перспектив

- лень
- эгоизм
- пофигизм

- отстал от программы
- скучно и неинтересно в школе
- непонимание предмета
- интересные игры и общение в сети
- отсутствие навыка самоорганизации, как следствие вашего супер контроля
- последствия стресса и переутомления учебной
- депрессия

- перестать воевать на тему учебы в школе
- выяснить причину нежелания учиться
- организовать учебный процесс так, чтобы стало интересно и эффективно
- настроиться на то, что привычка самостоятельно выполнять домашние обязанности формируется месяцами и годами