



Трудные подростки.

Кузина Елена Владимировна - психолог, коуч.

Трудный для кого?

задайте себе это самый главный вопрос!!!

Наша готовность к
переменам в
предлагаемых
обстоятельствах?



да/нет

Что делать если?

- Перепады настроения.
- Мой ребенок дерзит, огрызается, хамит.
- Как помочь ребенку справиться с «этим» состоянием?
- Как сохранить свои границы?
- Как дать ребенку конструктивную обратную связь?
- Как показать ребенку риски его поведенческих реакции?

Шпаргалка. Помним про:

- Ответственность.
- Ожидания.
- Дать возможность контролировать, но предложить ограниченный выбор.
- Дадим эмоциональную поддержку.
- Сломайте повторяющуюся схему.
- Ждать, что все наладится само собой - безнадежно.
- Не хотим = Не можем. В чем причина прокрастинации: Трудно, мучительный опят, нет сил.
- Взрыв, Истерика - выключается мозг. Вместе подумать, что можем помочь.
- Провокация. Он слишком зажат/Он слишком распушен.