

# Что нужно сформировать у ребёнка ДО подросткового возраста

*Автор: педагог-психолог Гурьевского центра "Доверие"  
Чередниченко Полина Владимировна*

*„Способность предполагается заранее,  
но она должна стать умением“.*

*Иоганн Вольфганг Гёте*

◆ Умение открыто и честно говорить о своих желаниях.

У ребенка не должно быть страха, что его неправильно поймут, накажут, пристыдят. Учите ребенка говорить о своих желаниях без намеков, аргументировать просьбу, не прибегая к манипуляциям и яркому эмоционационированию.

◆ Умение говорить "НЕТ" и принимать ОТКАЗ.

Здесь важно, чтобы ребёнок понимал свои границы, осознавал свои и чужие потребности. Когда сами говорите ребёнку "нет" или отказываете, не оправдывайтесь и не прикрывайтесь не существующими причинами.

◆ Умение осознавать, что в данный момент является главным, а что второстепенным. Иными словами, **учите расставлять приоритеты.**

◆ **ВАЖНО!** В общении с ребёнком проявлять эмоции и учить их распознавать. Ребенок должен уметь понимать и распознавать чувства, настроения, желания - свои и других. Умение контролировать эмоции - это не просто и не быстро. Лучше показывать на собственном примере. **Это база, на которой вы будете строить взрослые отношения со своим взрослеющим ребёнком.**

◆ Умение быть в одиночестве и находить себе занятие.

◆ Умение хотеть и желать чего-либо, и, главное, ждать исполнения. Для этого ребёнок должен быть в некоем дефиците. Не нужно предугадывать желания ребёнка и по первому требованию покупать желаемую вещь. **Это почва к целеполаганию.**

◆ **САМОЕ ГЛАВНОЕ!**

Учите ребенка справляться с жизненными трудностями. Учите не унывать, искать выход, делать вывод. Иными словами, формируйте адекватную реакцию на стрессовую ситуацию. Не ограждайте детей от неприятных вещей, но будьте в такие минуты рядом! **Это профилактика депрессий, неврозов, психосоматики, психиатрии.**

**Вот минимальный комплект умений, который поможет вам выстроить с подростком конструктивные отношения.**