



## КАК СТАТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ ДЛЯ ПОДРОСТКА?

*Большинство вещей в мире подростка меняются, но ваша любовь пусть остается неизменной.*



[www.12plus.md](http://www.12plus.md)



Адрес CNPAC: ул. Триколорлулуй 37/В, Кишинэу, MD-2012

Тел: +373 22 758 806 e-mail: [ajutauncopil@cnpac.md](mailto:ajutauncopil@cnpac.md), [office@cnpac.md](mailto:office@cnpac.md)

[www.cnpac.md](http://www.cnpac.md)



Данный материал был разработан в рамках проекта «Обеспечение доступа детей беженцев из Украины к безопасной среде и социальной интеграции», реализуемого Национальным Центром по Предотвращению Насилия над Детями (CNPA) в партнерстве с Управлением Верховного Комиссара ООН по делам Беженцев (УВКБ).



## Дорогие родители, ваш подросток хочет, чтобы вы:

### **ИНТЕРЕСОВАЛИСЬ**

его занятиями и достижениями.

*Он хочет делиться с вами своими результатами и получать ваше одобрение/ восхищение.*

### **ПРИНИМАЛИ АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ**

в его жизни.

*Подросток нуждается в вашей поддержке и принятии; ему важно чтобы вы признали и подтвердили его зрелость.*

### **ПОДДЕРЖИВАЛИ**

его в изучении и понимании реальности мира, в котором он живет.

*Подростку необходимо учиться не только на примере родителей, но и на собственном опыте и ошибках.*

### **ЗАЩИЩАЛИ** его от опасности.

*Ваш подросток должен знать, что вы заботитесь о его безопасности и о сохранении семейных ценностей.*

### **УВАЖИТЕЛЬНО ОТНОСИЛИСЬ** к его личной жизни

*Подростки нуждаются в физической, эмоциональной и реляционной близости.*

### **Если вы знакомы с подростком, который находится в группе риска**

обратитесь в Национальный Центр по Предотвращению Насилия над Детьми набрав 022 758 806 или позвоните на телефон доверия для детей по номеру 116 111. Услуги бесплатны и конфиденциальны.



## КАК ОПРАВДАТЬ ОЖИДАНИЯ СВОЕГО ПОДРОСТКА?

### **ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ**

увлечениями и успехами вашего подростка, путем общения с ним, или косвенно - наблюдая за ним, общаясь с его сверстниками или другими взрослыми.

### **НАЙДИТЕ ВРЕМЯ**

чтобы выслушать мысли, чувства, страхи, интересы вашего подростка. Узнавайте его смотря сквозь призму его опыта, который отличается от опыта его братьев, сестер и сверстников, а не с точки зрения своего прошлого или различных стереотипов.

### **НАПРАВЛЯЙТЕ ПОДРОСТКА**

предоставляя ему возможность поупражняться в рассуждениях и принятии решений, а также подавая свой собственный пример.

### **ОБЕСПЕЧИТЕ ЗАЩИТУ (БЕЗОПАСНОСТЬ)**

подростку, установив четкий набор ограничений, но в то же время адаптированный к степени его/ее зрелости.

### **СОБЛЮДАЙТЕ БАЛАНС**

между вашей потребностью в близости/контроле и потребностью вашего подростка в отделении/индивидуализации. Позвольте ему иметь свое личное пространство и свои секреты.