

ПАМЯТКА

«Профилактика конфликтов с подростками»

Рекомендации для родителей:

- Не давайте подростку чрезмерных нагрузок, когда у него не остается времени даже для того, чтобы погулять во дворе.
- Не забывайте – он еще ребенок.
- Если кто-то жалуется на поведение вашего сына или дочери, не спешите сразу наказывать детей, выясните мотивы их поступков.
- Выбирайте наказание, адекватное проступку.
- За свое плохое настроение или «для профилактики» не наказывайте подростка.
- Будьте внимательны и справедливы к своим детям, решайте вместе их проблемы, и тогда ваш ребенок вряд ли убежит из дома.
- Развивайте в подростке уверенность, положительное отношение к себе, принятие своих качеств, особенностей, отличительных черт.
- Научите подростка эффективным моделям противостояния негативному влиянию и независимому поведению в сложных социальных ситуациях.
- Научите подростка не агрессивному, и в то же время уверенному отстаиванию своего мнения, умению сказать нет.
- Оставьте дома на видном месте информацию о работе телефонов экстренной психологической помощи, «телефона доверия» для детей и подростков.

Объясните подростку:

- Для чего люди ходят к психологу?
- Какие проблемы называют психологическими («психея» - душа + «логос» - наука = гармония с самим собой)?
- Как обратиться к психологу?