ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«УМЕНИЕ И НАВЫКИ СПРАВЛЯТЬСЯ С ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ»

Уважаемые родители, ежедневно наши подростки сталкиваются с различными жизненными ситуациями, и важно, чтобы они умели справляться сними. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам поддержать ребенка в этом процессе:

1. Обсуждайте эмоции.

Этим самым вы развиваете эмоциональный интеллект подростка. Учите его называть и описывать эмоции.

2. Поощряйте самостоятельное решение проблем.

Не предлагайте готовых решений, задавайте вопросы: «Как ты думаешь, что можно сделать?» Это разовьет навыки критического мышления.

3. Моделируйте поведение.

«Дети нас не слышат - они нас видят». Показывайте пример своими поступками. Учите, что ошибки - это опыт, а не катастрофа.

4. Создавайте безопасную среду.

Подросток должен быть уверен, что поделившись с вами переживаниями, он не будет осужден. Это сформирует безопасную среду доверия между вами.

5. Поощряйте активность.

Занятия спортом, творчеством и разнообразные хобби помогут подростку выражать эмоции и справиться со стрессом. Поддерживайте его увлечения!

6. Обсуждайте последствия.

Помогите подростку осознать, как его решения повлияют на других людей.

7. Поддерживайте общение с ровесниками.

Социальные навыки очень важны для успешного преодоления жизненных трудностей

И последнее, но крайне необходимое:

8. Будьте терпеливыми.

Развитие навыков справляться с жизненными ситуациями - это процесс. Поддерживайте подростка и отмечайте его успехи!