

ЧЕК лист к занятию ЦППР
Жасөспірімдермен қарым-қатынас құпиялары.
Особенности взаимоотношений подростков.
Для родителей учащихся 5-9 классов

Стратегии родительского поведения.

Как уберечь подростка от беды? Подростковый возраст - сложный этап, когда ребенок сталкивается с внутренними и внешними кризисами. Родители могут сыграть ключевую роль в том, чтобы поддержать своего ребенка и предотвратить возможные трагедии.

Как уберечь подростка от беды?

Подростковый возраст – это период бурных изменений, когда ребенок начинает искать своё место в мире. Сложности общения, давление со стороны сверстников, желание самореализации и первые столкновения с трудностями жизни могут стать причиной опасных ситуаций. Родителям важно быть рядом, чтобы поддержать и направить подростка.

1. Постройте доверительные отношения

- **Будьте открыты:** подросток должен знать, что может обратиться к вам с любым вопросом без страха осуждения.
- **Слушайте без критики:** вместо оценок дайте понять, что вы понимаете его чувства и переживания.

2. Поддерживайте эмоциональное здоровье

- **Обращайте внимание на изменения в поведении:** замкнутость, агрессия, резкие перепады настроения могут быть сигналом проблем.
- **Покажите, что заботитесь:** говорите с подростком о его чувствах и интересах.
- **Не бойтесь обращаться за профессиональной помощью:** если вы замечаете признаки депрессии или тревожности, проконсультируйтесь с психологом.

3. Разговаривайте о рисках

- Объясняйте подростку, какие последствия могут быть у необдуманных действий, будь то наркотики, алкоголь, опасные развлечения или чрезмерное время в Интернете.
- Используйте реальные примеры, чтобы проиллюстрировать свои слова.

4. Учите самостоятельности и ответственности

- Позвольте подростку принимать решения, но обсуждайте их последствия.
- Хвалите за правильный выбор и поддерживайте в случае ошибок.

5. Контролируйте влияние окружения

- Узнавайте, с кем общается ваш ребёнок. Постарайтесь познакомиться с его друзьями и их родителями.
- Объясняйте, как важно выбирать окружение, которое поддерживает, а не разрушает.

6. Ограничьте время в Интернете

- Установите семейные правила: определите время, которое подросток может проводить онлайн.
- Обсудите правила безопасности в сети, объясните угрозы кибербуллинга и незнакомых контактов.

7. Будьте примером

- Показывайте на своём примере, как справляться с трудностями и контролировать эмоции.
- Ваша стабильность и открытость помогут подростку чувствовать себя уверенно.

8. Не бойтесь любви и внимания

Подростки часто кажутся отстранёнными, но на самом деле они ждут родительской поддержки. Ваши добрые слова, забота и участие могут стать барьером между ними и возможной бедой. И главное – помните, что нет универсальных решений. Каждый подросток уникален, и важнее всего быть внимательным и не оставлять его наедине с проблемами.