

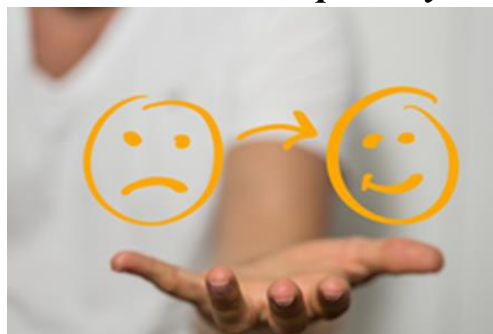
Памятка для родителей

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕУДАЧАМИ?

Рекомендации педагога-психолога

Неудачи – неотъемлемая часть нашей жизни, и подростки особенно уязвимы к их влиянию. Они могут подорвать их уверенность в себе, вызвать чувство разочарования и отбить желание заниматься делом дальше.

Как помочь подростку?



■ **Признайте чувства подростка**

Дайте ему понять, что нормально чувствовать разочарование, гнев или грусть после неудачи. Не обесценивайте его переживания фразами «*все будет хорошо*» или «*это не так и важно*».

Скажите, например: «*Я понимаю, что ты очень расстроен, что в этот раз не сдал тест. Это нормально чувствовать себя разочарованным*».

■ **Сосредоточьтесь на усилиях, а не на результатах**

Похвалите подростка за приложенные усилия, даже если он не достиг желаемого результата. Это поможет ему понять, что его ценят за его работу, а не только за его достижения.

Пример: «*Не расстраивайся из-за результата, ведь главное, что ты столько усилий приложил к этому проекту. Ты многому научился на этом пути, и эти знания бесценны*»

■ **Поощряйте подростка пробовать новые вещи**

Даже после неудачи важно продолжать поощрять подростка познавать новое, пробовать себя в новых делах и выходить из своей зоны комфорта. Это поможет ему развить уверенность и стойкость.

Пример: «*Несмотря на то, что ты не победил в этом конкурсе, я надеюсь, что ты попробуешь еще раз. Я в тебя верю*»

■ **Помогите подростку понять, что неудача – это часть жизни**

Объясните ему, что все в своей жизни сталкиваются с неудачами и поражениями. И это не значит, что так будет всегда или с ними что-то не так.

Пример: «*У каждого бывают неудачи, даже у взрослых. Важно не сдаваться и продолжать стараться*»

■ **Помогите подростку извлечь уроки из неудач**

Обсудите с ним, что произошло и что он в следующий раз мог бы сделать по-другому. Это помогает развивать стойкость и умение учиться на своих ошибках.

Пример: «*Что, по-твоему, могло пойти не так? Сделал бы ты что-то по-другому, если бы мог повторить эту попытку?*»