Рекомендации для родителей подростков по формированию жизнестойкости.

1. Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще подростку. Покажите ему позитивные стороны и ресурсы его личности, вселяйте в него уверенность в свои силы и возможности;
2. Помогите подростку заняться новыми, интересными делами. Каждый день узнавать что – нибудь новое, внести разнообразие в обыденную жизнь.
3. Постарайтесь вызвать интерес и привлечь подростка к общественной деятельности. Это может быть волонтерский отряд, помощь пожилым людям. Забота о других поможет ему почувствовать свою значимость, нужность.
4. Чаще разговаривайте с подростком о будущем. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушать» подростку оптимистический настрой, показать, что он способен добиваться своих целей.
5. Откажитесь от завышенных требований, чрезмерных запретов, ограничения свободы. В подростковом возрасте предпочтительной формой общения является заключение договоренностей.
6. Проявляйте по отношению к подростку больше эмоционального внимания, тепла, заботы, сочувствия и понимания, принимайте его чувства, оказывайте поддержку.

Педагог – психолог МБОУ СОШ №8 им. П.Н.Стратиенко Свитко Ж.Э.