

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА»

- Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
- Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
- Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унижите его самого.
- Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
- Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
- Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.
- Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?

- Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.
- Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.
- Не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.
- Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится.
- Не отступайте от введённых в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.
- Не ревнуйте сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.
- Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор Вам не по душе.

Памятка- обращение



Моё здоровье в ваших руках!

Уважаемые мамы и папы, я - ваш ребенок! Я очень хочу вырасти здоровым, крепким, сильным, смелым. Поэтому обращаюсь к вам - самым близким и дорогим людям. Чтобы сохранить и укрепить моё здоровье, вы должны помнить:

- *Нужно чаще беседовать со мной о необходимости беречь собственное здоровье.*
- *Собственным примером демонстрируйте уважительное отношение к собственному здоровью*
- *Не позволяйте мне выполнять режим дня от случая к случаю.*
- *Посещайте вместе со мной спортивные праздники и мероприятия.*
- *Бывайте вместе со мной на воздухе, участвуйте в детских играх и забавах.*
- *Не смейтесь, если какие-то упражнения у меня не получаются.*
- *Приветствуйте общение со сверстниками, которые занимаются спортом*
- **НЕ ЖДИТЕ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ ПРИДЕТ САМО, ИДИТЕ ВМЕСТЕ СО МНОЙ ЕМУ НАВСТРЕЧУ! И ВСЕГДА ПОМНИТЕ, ЧТО МОЁ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!**