



Рекомендации родителям по профилактике стресса у подростков

- обязательные ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- хорошее сбалансированное питание;
- соблюдение режима дня;
- общение с родственниками и друзьями;
- физические нагрузки;
- слушайте своего ребенка;
- проводите вместе с ним как можно больше времени;
- рассказывайте ему о своих детских поступках, победах и неудачах;
- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и сумейте уделить внимание каждому в отдельности;
- никаких физических наказаний и словесных оскорблений!
- хвалить ребенка необходимо с умом - не захваливать, а отмечать конкретные дела;
- учите справляться ребенка с трудными задачами.
- следите за своей речью. Постарайтесь, чтобы тон голоса был спокойным, доброжелательным.

Помните!
У родителей с низкой самооценкой не может быть детей с высокой самооценкой. Поэтому постоянно работайте над собой.

Общайтесь

Учите!

Следите!

Хвалите!

Слушайте!

Проводите время вместе!

Работайте над собой!

