

Рекомендации для родителей высоко тревожных подростков

- 1. ДЕМОНСТРИРУЙТЕ МЯГКОЕ, ТАКТИЧНОЕ, ЧУТКОЕ ОТНОШЕНИЕ.** Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу: хвалите подростка даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других людей.
- 2. ЗАВЕРЬТЕ ПОДРОСТКОВ В СВОЕЙ ЛЮБВИ,** в их компетентности в какой-либо области.
- 3. РАЗГОВАРИВАЙТЕ ПО ДУШАМ.** Важно оставаться в контакте с подростком: слушать его, делиться опытом, помогать распознавать чувства, проговаривать их.
- 4. СНИЗЬТЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАМЕЧАНИЙ:** следует осторожнее оценивать неудачи ребёнка, так как он сам болезненно на них реагирует.
- 5. ПРИМЕНЯЙТЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПОЗИТИВНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СУЖДЕНИЯ:** похвалу, одобрение, которые должны быть искренними.
- 6. НЕ СРАВНИВАЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ С ДРУГИМИ,** лучше сравните его достижения с его же результатами, например, месяц назад.
- 7. НЕ ПРЕДЪЯВЛЯЕТЕ ПОДРОСТКАМ ЗАВЫШЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ,** соответствовать которым они не в силах.
- 8. НЕ СВАЛИВАЙТЕ НА РЕБЁНКА ПРОБЛЕМЫ ВЗРОСЛЫХ И НЕ ПРИНИЖАЙТЕ ЕГО СОБСТВЕННЫЕ.** Не стоит перекладывать на подростка проблемы взрослых, а также нельзя недооценивать важность происходящего в жизни подростка.
- 9. ПРИВЛЕКАЙТЕ ПОДРОСТКОВ К СОВМЕСТНОМУ ОБСУЖДЕНИЮ ПОЯВЛЯЮЩИХСЯ В ИХ ЖИЗНИ ПРОБЛЕМ.**
- 10. ДЕМОНСТРИРУЙТЕ ОБРАЗЦЫ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ,** будьте примером: этим вы поспособствуете повышению самооценки.