

Как родителю поддерживать подростка

- 1.** Делитесь личным опытом, показывайте, что трудности разрешимы.
- 2.** Выражайте веру в его способность справляться.
- 3.** Спрашивайте, какая нужна помощь подростку.
- 4.** Расширяйте постепенно зону самостоятельности.
- 5.** Замечайте его усилия и не обесценивайте.
- 6.** Объяснять успех его способностями и упорством.
- 7.** Объясняйте неудачи недостатком времени и усилий.
- 8.** Не сравнивайте с другими.
- 9.** Культивируйте здоровое отношение к ошибкам.
- 10.** Учите находить смысл в испытаниях.
- 11.** Не усугубляйте поток негатива из СМИ циничными «комментариями», а находите позитивные.
- 12.** Празднуйте вместе маленькие успехи и радуйтесь простым вещам.
- 13.** Создавайте и поддерживайте традиции семьи.