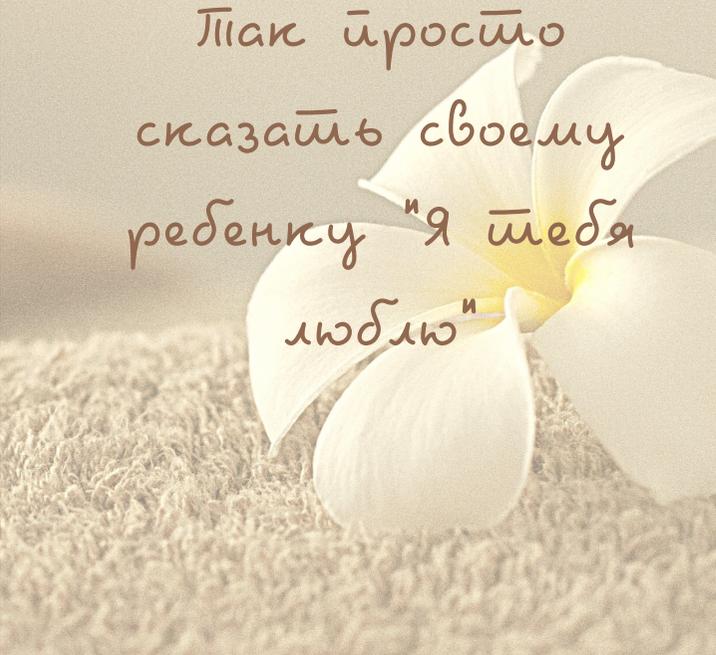




**ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ  
НЕОБХОДИМЫ ВАШЕМУ  
РЕБЕНКУ:**

- **Я РАДА, ЧТО ТЫ У МЕНЯ  
ЕСТЬ!**
- **Я ГОРЖУСЬ ТОБОЙ!**
- **ТЫ ТАКОЙ СМЕЛЬИЙ!**
- **У ТЕБЯ ПОЛУЧИТСЯ!**
- **ОТЛИЧНАЯ ПОПЫТКА!**
- **ХОРОШИЙ ВЫБОР!**
- **НИКТО НЕ ИДЕАЛЕН!**
- **ПРОСТИ МЕНЯ!**
- **Я РАДА ВИДЕТЬ ТЕБЯ!**
- **РАССКАЖИ  
ПОПОДРОБНЕЕ!**
- **ТЫ - ОСОБЕННЫЙ!**
- **Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!**
- **ТЫ ВСЕГДА МОЖЕШЬ  
НА МЕНЯ  
РАССЧИТЫВАТЬ!**



Так просто  
сказать своему  
ребенку "я тебя  
люблю"

**ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ: КАК  
ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ  
СПРАВИТЬСЯ СО  
СТРЕССОМ**

1. АНАЛИЗИРУЕМ, ОБСУЖДАЕМ, ПРИНИМАЕМ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ – ЭТО НЕКИЙ «ВНУТРЕННИЙ ЩИТ», КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ. ЗАДАЧА КАЖДОГО РОДИТЕЛЯ – ПОМОЧЬ СФОРМИРОВАТЬ ЭТУ «ЗАЩИТУ» У РЕБЕНКА.  
КАЖДОМУ РОДИТЕЛЮ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НЕОБХОДИМО ТРЕНИРОВАТЬ У РЕБЕНКА УСТОЙЧИВОСТЬ К ОШИБКАМ. ИЛИ, ИНАЧЕ ГОВОРЯ, ПОМОЧЬ ЕМУ НЕ БОЯТЬСЯ ПРОЖИВАТЬ НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ И ОЩУЩЕНИЯ, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЕТ ЧЕЛОВЕК ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ С ПРЕГРАДАМИ НА ПУТИ К СВОЕЙ ЦЕЛИ. ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ «ВЕШАЛ НА СЕБЯ ЯРЛЫК», СТОИТ НАГЛЯДНО ОБЪЯСНИТЬ ЕМУ ПРОИЗОШЕДШЕЕ. НАРИСОВАТЬ КРУГ И РАЗДЕЛИТЬ НА ЧАСТИ ТО, ЧТО ЗАВИСЕЛО ОТ ПОДРОСТКА, А ЧТО НЕТ. НАПРИМЕР, ВОПРОС, КОТОРЫЙ ДОСТАЛСЯ НА ЭКЗАМЕНЕ, НАСТРОЕНИЕ УЧИТЕЛЯ И УРОВЕНЬ РЕАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКА. ЭТО ДОЛЖНО ПОНИЗИТЬ УРОВЕНЬ НАПРЯЖЕНИЯ У ПОДРОСТКА, СЧИТАЕТ ПСИХОЛОГ.

## 2. Полезные ошибки и правильные установки

Совет номер два: родителям стоит проследить, что и как они транслируют детям. Например, нет ли в семье завышенных ожиданий к оценкам, статусу и т.п. Даже если взрослый будет снисходительно относиться, например, к четверке, полученной его чадом, но всем видом показывать свое недовольство и разочарование таким результатом, ребенок это заметит.

– Это накладывается на психику ребенка, особенно если он и так очень критично к себе относится.

Поэтому отслеживайте, что вы транслируете и как реагируете на его неудачи. Нужно подростка поддерживать, объяснять, что ошибаться – это нормально. Ошибки – это залог нашего развития, на них мы учимся. Важно обсуждать, что с ними делать и насколько это будет полезно для самого ребенка

## 3. Compliments and support

Третий важный пункт, состоит в том, что нужно тренировать самооценку друг друга в семье. Это значит хвалить за мелочи, поступки, выделять личностные качества. Иными словами, важно транслировать ребенку, что он сам по себе хорош, без оценок и прочих достижений. И даже от большой любви не стоит говорить школьникам о том, что кажется вам «неидеальным». Например, мама, говорящая «ты у меня красивая, но тебе бы немного похудеть (поправиться, подстричься)», вряд ли этими фразами повысит самооценку подростка.

также важно, чтобы родители поддерживали сами себя и оставались в хорошем расположении духа.

Поднимать настроение можно не только посредством «маленьких радостей» в виде, например, сладкого или вечерней пробежки по парку, но и с помощью придумывания индивидуальных ритуалов. Хорошей эмоциональной подпиткой для кого-то могут стать мотивационные фразы. Их можно установить на экран телефона или развесить на видном месте в квартире.

