

# Рекомендации родителям

# Шпаргалка для родителей

- **Не запугивайте, не угрожайте ребенку – полученное таким способом послушание подрывает веру подростка в себя и в вашу любовь;**
- **Не прибегайте к насилию – насилие всегда воспроизводится;**
- **Не провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка – вы даете тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами;**
- **Не оценивайте, не сравнивайте подростка с другими – принимайте его таким, какой он есть;**
- **Не сдерживайте своих чувств – старайтесь следовать при этом принципу «здесь и теперь»: чувства, выраженные потом или авансом, редко оказываются подлинными;**

# Шпаргалка для родителей

- **Не замалчивайте проблемы и конфликты – высказывайте сами и непременно выслушивайте детей;**
- **После эксцесса сразу отреагируйте - максимально быстро разберитесь в ситуации, выяснив причину поведения и чувства подростка в этот момент;**
- **Регулярно высказывайте подростку своё уважение человеку, который, воздержавшись от гнева и оскорбительных высказываний, проявил свою силу и зрелость;**
- **Регулярно демонстрируйте подростку конечную неэффективность агрессивного поведения;**
- **Говорите подросткам правду;**
- **Регулярно проясняйте, устанавливайте и контролируйте границы дозволенного в поведении. Сами не нарушайте этих границ в присутствии подростка;**
- **Не приносите жертв – ребенку не может быть хорошо, если плохо вам;**
- **Не отвергайте ребенка, как бы тяжело он ни провинился.**

# Куда можно обратиться за ПОМОЩЬЮ

КГУ «Основная средняя школа №122  
отдела образования города Костаная»

Управления образования акимата  
Костанайской области

Педагог- психолог: Тофан В.В.

Тел. 8 -333-3731454