

5 ПРОСТИХ СПОСОБІВ

підтримати психологічне здоров'я вашого підлітка

1 Допоможіть підлітку відчути, що він належить до шкільної спільноти.

- Часто розмовляйте про школу вдома. Розкажіть своєму підлітку, чого, на вашу думку, він навчається та чого досягає.
- Підтримуйте участь вашого підлітка в позашкільних заходах.

Я знаю, що цього року предмети в школі більш складні, але я пишаюсь твоїми досягненнями з _____

2 Допомагайте підтримувати стосунки підлітка з учителем.

- Запитайте свого підлітка, які вчителі чи інші дорослі підтримують його у школі.
- Переконайтеся, що вчитель або шкільний консультант знає, чи відчувається ваш підліток самотнім чи небажаним в школі.

З ким ти можеш поговорити, якщо справи в школі не дуже добрі?

3 Будуйте сімейні та шкільні традиції разом.

- Заохочуйте підлітка ділитися зі своїми друзями та вчителями культурними або сімейними традиціями, які важливі для вашої родини чи громади.
- Долучайтесь до шкільних традицій разом із підлітком (приклад: відвідайте шкільні концерти разом).

Давай відсвяткуємо разом! Пам'ятаєш, як минулого року...

4 Підтримуйте поведінку, яка сприяє успіху та добробуту.

- Обговоріть і сформууйте звички здорового сну (приклад: ранній, регулярний відхід до сну).
- Заохочуйте діяльність, яка відповідає інтересам вашого підлітка та розвиває навички вирішення проблем (приклад: спорт, йога, музика, театр).

Що тобі потрібно зробити сьогодні, щоб досягти своєї мети? Тобі потрібна моя допомога?

5 Продовжуйте будувати добрі стосунки вдома.

- Розважайтесь всією сім'єю, граючи в ігри, готуючи їжу разом тощо.
- Ведіть прості щоденні розмови з підлітком про школу, друзів тощо.

Що ти думаєш про _____?