

## 5 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ ДЛЯ

# поддержания психического здоровья Вашего ребенка-подростка

1

**Помогите Вашему ребенку-подростку осознать свою принадлежность к школьному сообществу.**

- Часто беседуйте о школе дома. Говорите своему ребенку-подростку, что Вы видите как он учится и каких успехов он добивается.
- Поддерживайте участие подростка во внеклассной деятельности.

2

**Поддерживайте отношения своего ребенка-подростка с его учителями.**

- Спросите своего ребенка-подростка, от каких учителей или других взрослых в школе он ощущает поддержку.
- Если Ваш ребенок-подросток чувствует себя в школе одиноким или нежеланным, убедитесь, что учителю или школьному консультанту известно об этом.

3

**Вместе соблюдайте семейные и школьные традиции.**

- Советуйте своему ребенку-подростку делиться со своими друзьями и учителями культурными или семейными традициями, важными для вашей семьи или сообщества.
- Принимайте участие в школьных традиционных мероприятиях со своим ребенком-подростком (*Например: посещайте школьные концерты*).

4

**Поддерживайте поведение, направленное на достижение успеха и благополучия.**

- Обсуждайте и моделируйте здоровые привычки сна (*Например: раннее регулярное время отхода ко сну*).
- Поощряйте те занятия, которые соответствуют интересам Вашего ребенка-подростка и которые формируют навыки решения проблем (*Например: спорт, йога, музыка, театр*).

5

**Продолжайте выстраивать конструктивные отношения дома.**

- Развлекайтесь вместе всей семьей играя в игры, совместно что-то готовя и т. д.
- Просто разговаривайте с подростком о школе, друзьях и многом другом.

*Я знаю, что в этом году темы в школе сложнее, но я горжусь тем, как ты \_\_\_\_\_*

*С кем ты можешь поговорить, если в школе дела идут не очень?*

*Давай отметим вместе! Вспомни прошлый год, когда...*

*Что тебе нужно сделать сегодня, чтобы достичь своей цели? Нужна ли тебе какая-либо помощь от меня?*

*Как ты относишься к \_\_\_\_\_?*