ПАМЯТКА для родителей

СПРАВОЧНИК ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ШКОЛА

Как развивать социальный интеллект у подростков

1. Избегайте скандалов и публичных ссор при ребенке. Школьник может перенести данную модель поведения на окружающий мир.

2. Адекватно оценивайте возможности ребенка. Если вы ставите неосуществимые задачи, у подростка будет низкая самооценка.

3. Откажитесь от физических наказаний. Подросток перестанет вам доверять, начнет лгать, скрывать свои проблемы, может даже убежать из дома.

4. Обсуждайте проступки ребенка. Оценивайте отрицательно не личность подростка, а поступок, который он совершил. Объясняйте свои эмоции.

5 Научите подростка рационально распределять нагрузку и отдых, контролировать время у компьютера и телевизора. Помогите составить режим.

6 Договоритесь о количестве времени, которое подросток проводит за телепередачами. Они не должны формировать его образ мира.

7 Отслеживайте, что смотрит подросток. Не позволяйте ребенку смотреть программы и фильмы, которые вредны для его психики.

8 Ровно относитесь к незначительной агрессии подростка. Следите за собственными негативными эмоциями, демонстрируйте неагрессивное поведение.

9 В напряженной ситуации не повышайте тон, не насмехайтесь над подростком, не демонстрируйте власть – вы рискуете усугубить конфликт.