

КАК НАУЧИТЬ ПОДРОСТКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Психологическая безопасность подростка – залог его гармоничного развития.
Будьте рядом, слушайте, поддерживайте – и ваш ребёнок будет уверен в себе и защищён от негативного воздействия!

Научите подростка

1. Не поддаваться манипуляции

Манипуляции – это попытки одного человека влиять на поведение или решения другого человека в своих интересах. Манипулятор вызывает чувство вины, стыда, страха; даёт обещания, которые не выполняет; проявляет нездоровую настойчивость. Научите ребенка спокойно и твёрдо говорить «НЕТ», формулировать отказ так, чтобы чувствовать себя уверенно

2. Ценить жизнь

Порой подростки склонны драматизировать ситуации, расценивать свои неудачи как причины расстаться с жизнью. Поговорите с ребенком о том, что эмоциональная боль временна, есть люди, которые готовы помочь. Посоветуйте подростку поделиться своими переживаниями с близкими взрослым, искать поддержку у родных, школьного психолога, друзей

Если вы заметили тревожные признаки суицидального поведения, обратитесь к специалистам

3. Оберегать личные границы

Объясните подростку, что он может отказываться делать то, что ему неприятно или противоречит его убеждениям. Если кто-то нарушает его личное пространство, нужно остановить это твёрдым «НЕТ!». В здоровых отношениях человек чувствует себя комфортно, надёжно и может быть собой

4. Противостоять травле

Ребенок может не сразу рассказать, что его травят. Будьте внимательны к поведению и эмоциям вашего ребёнка. Научите ребенка не отвечать агрессией на агрессию, говорить взрослым об этой ситуации. Важно напомнить, что травля – это проблема обидчика, а не его самого.

Молодёжный телефон
доверия

8(8342) 47-06-05

Ежедневно
с 18:00 до 22:00

Детский телефон
доверия

8-800-2000-122

