



НИЦМП

ПУТЬ К ПОНИМАНИЮ:

ЛАЙФХАКИ
ПО ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ ПОДРОСТКОВ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И УЧИТЕЛЕЙ



**ОСНОВНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ
ВЕБИНАРА**



НЦМП

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЫМ АСПЕКТОМ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ



**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
БЕЗОПАСНОСТЬ** – ЭТО
СОСТОЯНИЕ, КОГДА ЧЕЛОВЕК
ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ
ЗАЩИЩЕННЫМ И
БЕЗОПАСНЫМ В
ОТНОШЕНИЯХ С ДРУГИМИ
ЛЮДЬМИ.

1. СПОСОБНОСТЬ ВЫРАЖАТЬ
СВОИ ЧУВСТВА И
ПОТРЕБНОСТИ.

2. УМЕНИЕ СЛУШАТЬ И
ПОНИМАТЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ



НИЦМП

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЩЕНИЮ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

КОГДА ОН ПЛАЧЕТ. *ЛУЧШЕ ОТВЕТИТЬ:* «ПОНИМАЮ, ТЕБЕ ГРУСТНО. ИДИ, Я ОБНИМУ ТЕБЯ», *НО НЕ* «ПОСМОТРИ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО, НА КОГО ТЫ ПОХОЖ/А!» *ИЛИ* «ПЛАЧУТ ТОЛЬКО СЛАБАКИ».

КОГДА ОН ВОЛНУЕТСЯ. *СТОИТ СКАЗАТЬ* «ПОНИМАЮ, КАК ТЫ ВОЛНУЕШЬСЯ... ЭТО НОРМАЛЬНО, С ТОБОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ. ЛЮБОЙ/АЯ БЫ ВОЛНОВАЛСЯ НА ТВОЁМ МЕСТЕ. ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО» *ВМЕСТО* «НАДО БЫЛО РАНЬШЕ ГОЛОВОЙ ДУМАТЬ».

КОГДА ОН ОБИДЕЛСЯ. *ЛУЧШЕ СПРОСИТЬ:* «ВСЕ В ПОРЯДКЕ? ЧТО-ТО НЕ ТАК? Я ВИЖУ, ЧТО ЧЕМ-ТО ТЕБЯ ЗАДЕЛ/А» *ВМЕСТО:* «ПОДУЙСЯ, МОЖЕТ, ПОЛЕГЧАЕТ».

КОГДА ОН СЕРДИТСЯ. *НУЖНО СКАЗАТЬ:* «Я ВИЖУ, ЧТО ТЫ ЗЛИШЬСЯ. ДАВАЙ ПОДУМАЕМ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ» *ВМЕСТО* «ХОРОШИЕ ДЕВОЧКИ/МАЬЧИКИ НЕ ЗЛЯТСЯ» *ИЛИ* «КОГДА ТЫ ТАКОЙ/АЯ ЗЛЮКА, Я ТЕБЯ НЕ ЛЮБЛЮ».

ПОДДЕРЖКА В ПЕРИОД ЕГЭ, ОГЭ, ВПР ИЛИ ОЛИМПИАДЫ



СОВЕТ № 1. ПРОДУМЫВАЕМ СТРАТЕГИЮ

СТРАХ ПЕРЕД НЕУДАЧЕЙ — ЭТО ЕСТЕСТВЕННО, ЕГО ИСПЫТЫВАЮТ ЛЮДИ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ. ЧТОБЫ ЕГО МИНИМИЗИРОВАТЬ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРОСЧИТАТЬ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ РАЗВИТИЯ ДАЛЬНЕЙШИХ СОБЫТИЙ.

СОВЕТ № 2. ПОМНИМ ПРО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ОРГАНИЗМА

ПОДРОСТКУ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО: ХОРОШЕЕ И РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ, ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, НЕБОЛЬШИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.





НИЦМП

ПОДДЕРЖКА В ПЕРИОД ЕГЭ, ОГЭ, ВПР ИЛИ ОЛИМПИАДЫ

СОВЕТ № 3. ПРИДУМЫВАЕМ, КАК ПООЩРИТЬ ПОДРОСТКА ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНА

ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНА, НО ЕЩЕ ДО
ОГЛАШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ, БУДЕТ
НЕБОЛЬШОЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ.
ПРОВЕДИТЕ ДОСУГ ВМЕСТЕ В КАЧЕСТВЕ
НАГРАДЫ ЗА ДОЛГУЮ ПОДГОТОВКУ.

СОВЕТ № 4. НЕ ПЕРЕОЦЕНИВАЕМ ВОЗМОЖНОСТИ ПОДРОСТКА

ЗДОРОВАЯ ОЦЕНКА СЕБЯ И СВОИХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ — КЛЮЧ К УСПЕХУ,
КОТОРЫЙ ПРИГОДИТСЯ В БУДУЩЕМ.



ПОДДЕРЖКА В ПЕРИОД ЕГЭ, ОГЭ, ВПР ИЛИ ОЛИМПИАДЫ

СОВЕТ №5. ОБСУЖДАЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ НАСТРОЕНИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

ИНОГДА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПЕРЕСТАТЬ ПАНИКОВАТЬ, ПОДРОСТКАМ НУЖНО ПРОСТО ВЫГОВОРИТЬСЯ — ДРУЗЬЯМ, РОДИТЕЛЯМ, КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ ИЛИ СПЕЦИАЛИСТАМ. ПОНИМАНИЕ И СОПЕРЕЖИВАНИЕ СО СТОРОНЫ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ ПОМОГАЕТ ПОЧУВСТВОВАТЬ ПОДДЕРЖКУ И ОПОРУ В ЛЮБЫХ СИТУАЦИЯХ.

