

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

В 6–7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. И тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназии только в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась.

Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

### **Правило 1.**

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

### **Правило 2.**

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

### **Правило 3.**

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

### **Правило 4.**

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

### **Несколько коротких правил**

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

— И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

**Особенности воспитания в младшем школьном возрасте.**

**Психологическая поддержка во время школьного обучения — проблема важная и большая. Мы много говорим о психологической готовности ребенка к школе, отодвигая или считая само собой разумеющимся фактор готовности родителей к новому, школьному этапу жизни их ребенка.**

**Главная забота родителей — поддержание и развитие стремления учиться, узнавать новое. Например, вы встречаете ребенка после окончания уроков вопросом: «Что было интересного в школе?» «Ничего интересного», — отвечает. «Так не бывает. Ты же узнал что-то новое, чему-то удивился, что-то тебя поразило». Ребенок напрягается, вспоминает, что же интересного было, и, может быть, не сразу, но вспомнит какой-то эпизод урока или прочитанное в учебнике, а может быть, опишет забавную сценку, случившуюся на перемене.**

**Ваше участие и ваш интерес положительно скажутся на развитии познавательных способностей ребенка. И эти способности вы также сможете ненавязчиво направлять и укреплять в дальнейшем.**

**Сдерживайтесь и не ругайте школу и учителей в присутствии ребенка. Нивелировка их роли не позволит ему испытать радость познания.**

**Не сравнивайте ребенка с одноклассниками, как бы они ни были вам симпатичны или наоборот. Вы любите ребенка таким, какой он есть, и принимаете таким, какой он есть, поэтому уважайте его индивидуальность.**

**Будьте последовательны в своих требованиях. Если стремитесь, например, чтобы ребенок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему почувствовать себя повзросевшим.**

**С пониманием относитесь к тому, что у вашего малыша что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Запаситесь терпением. Помните, что высказывания типа: «Ну сколько раз тебе нужно повторять? Когда же ты, наконец, научишься? Что же ты такая неумеха?» — кроме раздражения с обеих сторон, ничего не вызовут.**

**Одна мама сравнила первый год обучения ребенка в школе с первым годом после его рождения: огромная ответственность за него, необходимость много времени проводить рядом, океан выдержки и терпения. Это действительно серьезное испытание для родителей – испытание их жизненной стойкости, доброты, чуткости.**

**Хорошо, если ребенок в трудный первый год учебы будет ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойное, ровное отношение помогут ребенку справиться со всеми трудностями.**

**Психологически родители должны быть готовы не только к трудностям, неудачам, но и к успехам ребенка.**

**Часто бывает, что, хваля ребенка, мы словно боимся, что он зазнается или разленится, и добавляем ложку дегтя в бочку меда: «А что Антон получил? Пятерку? Вот молодец! Он, по моему, еще не получил ни одной четверки!» (подспудно: а у тебя, мол, и четверки бывают...)**

**Вместо этих высказываний значительно лучше было бы просто порадоваться успеху, ожидаемому и закономерному, ведь этому предшествовал труд. И дальше будет так же, нужно лишь постараться.**

**Очень важно, чтобы родители соизмеряли свои ожидания относительно будущих успехов ребенка с его возможностями. Это определяет развитие способности ребенка самостоятельно рассчитывать свои силы, планируя какую-либо деятельность.**

**Итак, ваша поддержка, вера в ребенка, в его успех помогут ему преодолеть все препятствия.**

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

**В 6–7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. И тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназии только в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась.**

**Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.**

### *Правило 1.*

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

### *Правило 2.*

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

### *Правило 3.*

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день – так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

### *Правило 4.*

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то – нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

### *Несколько коротких правил*

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

## **20 советов психолога на каждый день**

1. **Высыпайтесь.** Вы должны спать не менее 8 часов в сутки. Избавьтесь от привычки сидеть до полуночи за книгой, телевизором или компьютером. Лучше встать пораньше на часок и насладиться тем, что любите.

2. **Полюбите списки и планы.** Каждый наш день неповторим и проживать его бесполезно – преступление! Составляйте списки того, что необходимо сделать, купить, прочитать и т.д., или проще говоря – ведите свой дневник успеха! Это сделает вашу жизнь более организованной и продуктивной.

3. Творите добро. Купить хлеба одинокой соседке-старушке, помочь молодой мамочке понять коляску по ступенькам, успокоить незнакомого малыша, который плачет, покормить бездомную собаку – список добрых дел, которые не отнимут у вас много времени, денег и усилий, бесконечен...

4. Отпускайте негатив из своей жизни. Каждая жизнь — это картина. Родители дают холст, судьба — рамку, общество — краски, ну, а рисовать приходится нам самим! Помните о зебре: полоса белая, полоса черная. Но если вы не переступите через свои неприятности или даже — трагедии, то так и останетесь навсегда на черной полосе.

5. Никогда и никому не завидуйте. Зависть – одно из наиболее разрушающих чувств. Реализовывайте свою мечту, а не желайте разгрома чужой.

6. Прекратите спорить. Попробуйте посчитать, сколько времени и сил вы тратите на пререкания с кондукторами, продавцами, коллегами, родственниками, друзьями, незнакомыми людьми

в

интернете.

Ну, и зачем вы это делаете?

7. Не забывайте себя награждать за успехи. Делать себе подарки и разные приятности полезно. Это стимулирует к новым достижениям.

8. Правильно питайтесь. Вы должны обеспечивать свой организм всем необходимым, чтобы он работал без сбоев. Полюбите овощи, зелень, фрукты, крупы, рыбу, нежирные сорта мяса, хлеб с отрубями и прочие полезные продукты. Откажитесь от перекусывания бутербродами и перееданиями на ночь.

9. Полюбите себя. Комплексам не место в жизни взрослого человека, они загоняют вас в рамки и не дают раскрыться. К тому же, как можно полюбить кого-то, кто не любит и не ценит себя?

10. Избавьтесь от людей, которые причиняют вам боль. Муж, который вас обижает, подруга, вселяющая чувство неуверенности, начальник, опускающийся до оскорблений, – всем им не место в вашей жизни. Этот балласт никогда не позволит вам стать счастливой.

11. Занимайтесь спортом. Фитнес, йога, танцы, аэробика, футбол, баскетбол, да что угодно, но физические нагрузки должны присутствовать в вашей жизни. Если не имеете возможности посещать занятия, то приемлемой альтернативой станет ежедневная зарядка дома.

12. Живите интересно. Работа–дом, дом–работа – это больше похоже на существование, а не на полноценную жизнь. Концерты, выставки, тренинги, спектакли, премьеры, презентации, встречи с друзьями, походы в лес, путешествия, хобби – не бойтесь разнообразить свой досуг, но, конечно, делать развлечения главными в своей жизни нельзя!

13. Найдите работу, которая будет приносить вам удовольствие. Вы не сможете достичь успеха, занимаясь ненавистным делом.

14. Научитесь радоваться приятным мелочам, тогда вам всегда будет, что противопоставить неприятностям.

15. Никогда не останавливайтесь на достигнутом. Покорив одну вершину, подыскивайте новую для восхождения. Тогда ваша жизнь всегда будет наполнена смыслом.

16. Никогда не пасуйте перед проблемами. Отойдете в сторону перед одной преградой, за ней тут же вырастет множество новых. А вот сильных личностей неприятности сами боятся.

17. Не бойтесь начать новую жизнь с чистого листа. Помните, изменить свою жизнь нельзя только в том случае — если вы умерли! И 40, и 50, и 60, и 70 лет – не приговор. В любом возрасте можно стать счастливым.

18. Подружитесь с книгами. Специализированная литература, классическая, современная – кладезь жизненных примеров и ценных советов. А вот от чтения бульварных романчиков лучше воздержитесь.

19. Поддерживайте порядок дома, и на рабочем месте. Не накапливайте лишних вещей, иначе они вытеснят вас из вашего же пространства.

20. Любите жизнь и наслаждайтесь каждой ее минуткой!



## Можно ли оправдать жестокость?

Можем ли мы понять людей, совершающих поступки, в которых нет ничего, кроме слепой злобы и глухой ненависти? Вряд ли. Нам не понять, что ими движет, когда они причиняют боль другим.



Причин агрессивного преследования множество: воспитание или его отсутствие, наследственность, стремление проявить свое «Я» и характер, просмотр жестоких кинофильмов или передач.



Жертвой буллинга может стать абсолютно любой человек!

## ТРАВЛЯ - НЕТ!

Иностранное слово «буллинг» звучит в новостных заметках все чаще и чаще. Что же оно означает?



**БУЛЛИНГ** – это когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют; не здороваются, отказываются сидеть или стоять рядом, отнимают, портят вещи; толкают, бьют, унижают, угрожают.



**КИБЕРБУЛЛИНГ** – это то же самое, что и буллинг. Это та же ТРАВЛЯ, но уже через Интернет.

### КИБЕРБУЛЛИНГ



## Как помочь человеку

### в такой ситуации?

Иногда травля переходит все границы, и дело не ограничивается обидными словами

Если тебе сделали по-настоящему больно, намеренно сломали твою вещь, испортили одежду, отняли деньги, мешают спокойно есть, переодеться, пользоваться туалетом, угрожают тебе, сделали обидное фото в соц.сетях и обидно комментируют его.

**ЭТО УЖЕ НЕ ПРОСТО ТРАВЛЯ. ЭТО НАСТОЯЩЕЕ НАСИЛИЕ, И ОНО ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ.**

Это должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь необходима

### Что можно сделать?

#### СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ

- Если ваш ребенок подвергается травле в школе, на улице, Интернете **НЕЛЬЗЯ ЭТО УМАЛЧИВАТЬ!**
- Поставьте в известность классного руководителя, администрацию школы.
- Будьте опорой и защитой своему ребенку, его вина в том, что с ним произошло **НЕТ!**

- Если ребенку нанесли материальный ущерб, оскорбляют в соц.сетях, угрожают – **СМЕЛО ОБРАЩАЙТЕСЬ В ПОЛИЦИЮ.**
- Не допускайте, чтобы ваш ребенок подвергался насилию! Тем, кто это делает без разницы, кого травить! На месте вашего ребенка окажется любой другой!

## Подростковый стресс

Подростковый возраст – самый сложный период в жизни человека. Это время, когда все чувства обострены: если любишь, то со всей страстью; если ненавидишь, то со всей злостью; если дружишь – со всей душой.

А потому любой конфликт, самое ничтожное недопонимание может обернуться настоящей душевной драмой для впечатлительного подростка. Вот почему подростковые стрессы – явление вполне обычное, практически обязательное.

### Причины подросткового стресса

Причиной стресса в подростковом возрасте может стать как действительно серьезная неприятность, так и незначительная обида на близкого человека.

Безусловно, самые сильные подростковые стрессы случаются, когда тинейджер сталкивается с ситуацией опасности или насилия. ПСтрессы по такой причине характерны для людей любого возраста, но самый глубокий след они оставляют именно на психике подростка.

Подростковый возраст – время, когда психика полностью меняется; это период, когда ребёнок постепенно трансформируется во взрослого человека. И если в этот период тинейджер переживает серьёзный стресс, у него мало шансов стать гармоничной, открытой и доброжелательной личностью. Наверняка, последствием стрессового состояния в подростковом возрасте станет какой-либо комплекс неполноценности или замкнутость, или фобия.



Ситуации применения насилия или столкновения с опасностью, несомненно, относятся к серьёзным причинам подросткового стресса. Другими – болезненными для психики подростка причинами являются:

- ✦ смерть близкого человека;
- ✦ развод родителей.

Тинейджеры близко к сердцу воспринимают даже малейший конфликт в семье. Что уж и говорить о такой семейной драме, как развод. Из-за сверхчувствительности и повышенной мнительности многие подростки безо всяких на то оснований начинают во всех семейных неурядицах винить себя. Им кажется, что с ними что-то не так, поэтому и вокруг одни неприятности.

Подростки мучительно страдают, когда родители их не понимают, когда мать с отцом постоянно ссорятся, когда кто-либо из родных серьёзно заболевает.

Также значимой причиной для стресса является проживание подростка в неблагоприятных условиях: с пьющими родителями, в коммунальной квартире рядом с неприятными соседями, на опасной территории, в абсолютной бедноте и т.д.

Менее важными с позиции взрослого человека, но не менее значимыми для подростка являются сложные ситуации в школе как причина стресса.

Поводом для длительных и глубоких переживаний подростка может стать конфликт с учителем или с одноклассниками.

Так как в подростковом возрасте огромное значение имеет общение со сверстниками, проблемы с друзьями являются самым настоящим несчастьем для тинейджеров. Ссоры с друзьями могут стать причиной не только стресса, но и более серьёзных психических расстройств, могут заметно сказаться на интеллекте развивающейся личности.

А уж расставание с любимым человеком в подростковом возрасте и вовсе грозит обернуться настоящей трагедией. Поскольку тинейджеры всё чувствуют по максимуму, им кажется, что они теряют единственную любовь в жизни, что сама жизнь утрачивает всякий смысл без возлюбленного или возлюбленной. Поэтому нередко расставание с любимым человеком доводит подростка до попытки самоубийства.

Другой потенциальной причиной стресса у подростка является проблема с успеваемостью в школе. Особенно сильно давят на психику тинейджера завышенные требования к нему со стороны школы. Он легко может погрузиться в уныние из-за несправедливо заниженной оценки, удариться в панику от обилия грядущих экзаменов, впасть в отчаяние от непомерных объёмов домашнего задания. Малейшие затруднения в школе для сознательных подростков зачастую являются единственными причинами стресса. Усугубить ситуацию могут завышенные ожидания родителей.

Точно так же перегрузка во внеурочной деятельности: в спортивных секциях, в творческих кружках – запросто может вызвать стресс у тинейджера.

И, конечно же, для любого подростка стрессовой ситуацией является смена школы. Его отрывают от друзей, которые в этом возрасте ему необходимы чуть ли не больше, чем родители, помещают в новый класс, вынуждают привыкать к новым учителям, новым правилам, новой обстановке. Это очень серьёзный стресс для заново формирующейся психики тинейджера.

Помимо семьи и школы, причиной стресса для подростка может стать моральная неготовность к физическому взрослению и изменению тела. Большинство девочек-тинейджеров сегодня изводят себя различными диетами и физическими нагрузками только из-за того, что им мерещится собственная полнота. Мальчики в этом возрасте могут сильно комплексовать из-за слишком высокого, на их взгляд, роста, из-за неповоротливости, отсутствия популярности в школе и т.д.

Таковы серьёзные и «детские» поводы для недетских переживаний подростков.

### **Симптомы подросткового стресса**

Стресс – опасное явление для подростка. А потому родители должны быть особенно внимательными к детям этого возраста, чтобы предотвратить погружение тинейджера в стрессовое состояние или вовремя начать борьбу со стрессом.

Однако, чтобы начать бороться, надо сначала обнаружить стресс. По каким же симптомам можно догадаться, что подросток находится в состоянии стресса?

Первым признаком стресса является отдаление подростка от его сверстников и близких людей. Вольно или невольно он становится замкнутым и одиноким. Не хочет отвечать на телефонные звонки, не желает никого видеть.

Причиной этого отдаления от людей зачастую бывает резкое понижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах, ощущение, что весь мир его не понимает и не принимает.

Другим симптомом подросткового стресса является рассеянность внимания, забывчивость подростка. Он забывает, что было вчера, не замечает знакомых на улице, постоянно витает в облаках и не может ни на чём сосредоточиться. Родителям в этом случае нельзя ругать своего ребёнка, надо его понять и постараться помочь, обратившись за помощью к психологу.

Следующим признаком подросткового стресса является постоянно утомлённое состояние. Тинейджер практически не спит, не ест или же наоборот активно «заедает своё горе» и целыми днями пребывает в сонном состоянии. В любом из этих случаев подросток угрюм, измучен, апатичен.

Однако бывают и несколько другие проявления стресса. К примеру, циклическая смена настроения: от состояния беспредельной радости подросток тут же переходит к состоянию глубокого расстройства.

Другим примером изменения настроения подростка при стрессовом состоянии является появление агрессии.

Его раздражают люди, интересующиеся его жизнью, выводят из себя любые мелочи.

Внезапная гиперактивность подростка довольно часто также является симптомом стресса. Тинейджер старается ни секунды не стоять на месте, не сидеть без дела, пытаясь отвлечься или забыться. Подросток панически боится, остановившись, вспомнить, «остаться наедине» с причиной своего стресса.

Признаком подросткового стресса, помимо уже упомянутого переедания, являются и другие вредные привычки: «поминутное» курение, частое распитие алкогольных напитков, ежедневный шопинг.

Симптомом стресса, вызванного недовольством подростка собственной фигурой, является чрезмерное стремление похудеть.

### **Влияние стресса на человека**

Стресс, пережитый в переходном возрасте, может отрицательно сказаться на перестраивающемся физически организме подростка и на его изменяющейся психике.

#### **1) Ухудшение физического здоровья**

Научно засвидетельствован тот факт, что люди, столкнувшиеся со стрессом в подростковом возрасте, имеют ослабленный иммунитет и намного чаще серьёзно заболевают в зрелом возрасте, чем те, чьё отрочество было благополучным.

#### **2) Ухудшение психического здоровья**

Подростковый стресс, если с ним не бороться, может перерасти в депрессию. А депрессия в переходном возрасте может спровоцировать суицид.

### **Борьба со стрессом**

Родители должны помочь своему ребёнку справиться со стрессом, так как самостоятельно подросток не в состоянии преодолеть психологический кризис.

Самым лёгким и при этом наиболее эффективным методом борьбы с подростковым стрессом является демонстрация безграничной любви и ласки, а также проявление внимания и понимания со стороны родителей. Даже если, на первый взгляд, подросток не принимает Вашу заботу и внимание, поверьте, он очень в них нуждается в трудную минуту.

**Также родителям необходимо выказывать доверие подростку. Не следует принимать за него решения в каких-либо жизненных ситуациях, он уже не совсем ребёнок и имеет право начать самостоятельно выстраивать свою жизнь.**

**Если тинейджер перегружен внеурочной деятельностью, именно родителям следует убедить его выбрать что-то одно: или спортивную секцию, или уроки в музыкальной школе. Иначе подросток так и будет выбиваться из сил, стараясь во всём преуспеть, и в итоге погрузится в стрессовое состояние.**

**Усугубить психологический кризис может стремление подростка скрыть ото всех причину своего стресса. Родители должны во что бы то ни стало убедить тинейджера выговориться, выплеснуть накопившиеся отрицательные эмоции, поделиться своими страхами и переживаниями.**

**Также родители не должны игнорировать успехи своего чада. Даже если подростка раздражают Ваши похвалы, не обращайтесь внимания. Причиной всему его сложный возраст. На самом деле, каждое Ваше слово доходит до его сознания и остаётся в памяти.**

**Уважаемые родители, постарайтесь убедить своего ребёнка проще смотреть на жизнь, не заикливаться на неудачах и временных трудностях, смело, с оптимизмом, с надеждой на лучшее идти вперёд и не отчаиваться. Тогда никакие стрессы не смогут его сломать!**