

Родительский брифинг

«Роль родителей в формировании жизнеспособности подростка»



Классный руководитель Дильдина
Галина Валерьевна

Педагог-психолог Гетман Наталья
Виктровна

Подростковый возраст – это время открытий, экспериментов и, к сожалению, повышенного риска.

В этот период молодые люди часто сталкиваются с ситуациями, где им приходится принимать решения, которые могут повлиять на их здоровье, безопасность и будущее.

Одна из самых важных навыков, который может помочь подростку справиться с этими вызовами, – это умение говорить "нет".



Реакции на жизненные проблемы

Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать

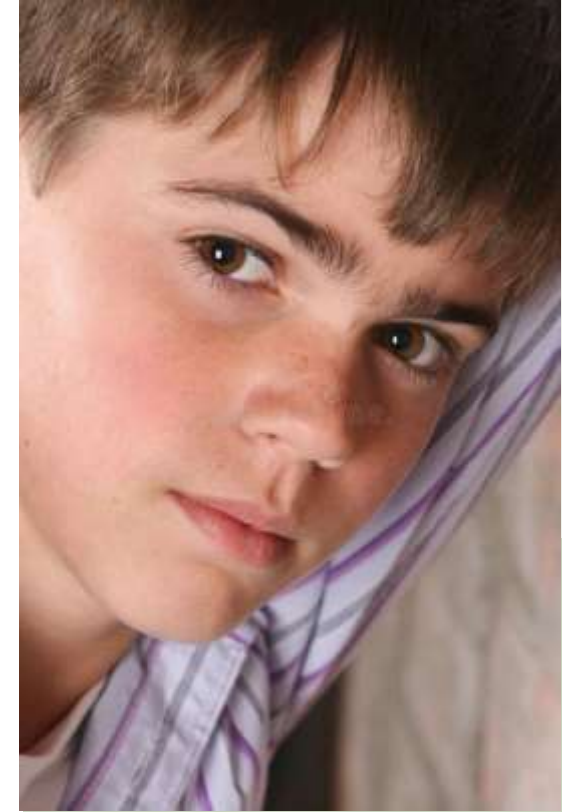
развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью

романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью

повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью

потребность в общении сменяется желанием уединиться

целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью



Почему так важно научить подростка говорить "нет"?



- **Давление сверстников**
- **Незнание последствий**
- **Желание быть принятым**
- **Отсутствие уверенности в себе**

Как научить подростка говорить "нет"?

- 1. Создайте доверительные отношения**
- 2. Объясните, почему "нет" – это сила, а не слабость:**
- 3. Обучите конкретным техникам отказа:**
- 4. Проигрывайте ситуации**
- 5. Поддерживайте и поощряйте**
- 6. Учите распознавать манипуляции и опасные ситуации**
- 7. Укрепляйте самооценку и уверенность в себе**
- 8. Будьте примером**
- 9. Постоянно поддерживайте диалог**



Развитие навыка отказа в различных сферах жизни



В школе



В компании друзей

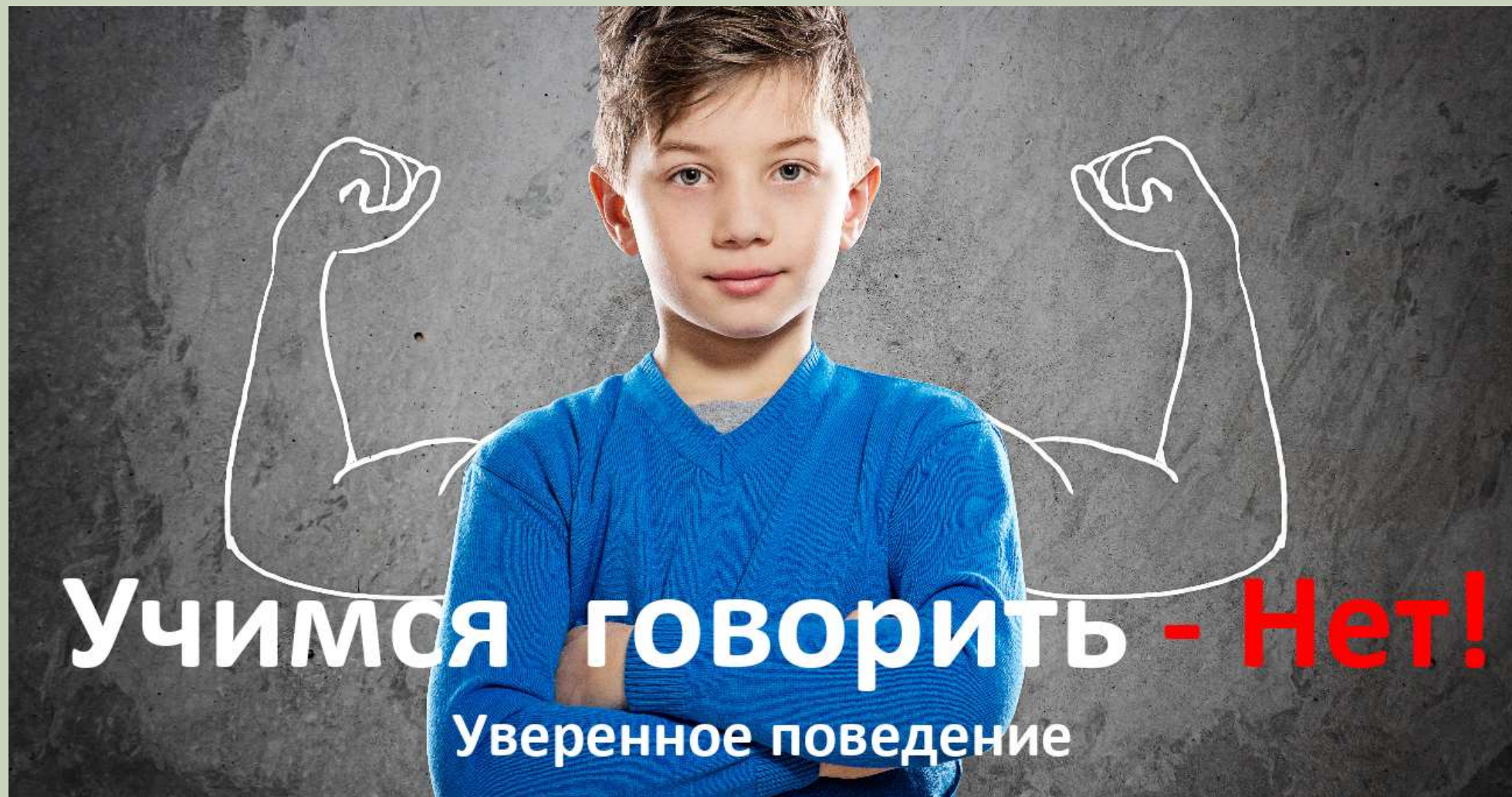


В интернете



В личных отношениях





Учимся говорить - Нет!

Уверенное поведение