

По вопросам социально-психологического тестирования родители обучающихся МОУ ИРМО «Плишкинская СОШ» могут посетить консультацию школьного психолога по пятницам с 9.00 до 10.30, педагог-психолог Дианова Ксения Сергеевна.

Рекомендации родителям по профилактике зависимого поведения у детей

- Поддерживайте доверительные отношения с подростком, стремитесь к позиции «равный - равному».
- Обсуждайте с подростком семейные дела, планы, мечтайте, прорабатывайте перспективу развития каждого члена семьи, рассматривайте разные возможности, покажите ребенку, что возможно ВСЕ, человек может выбирать и создавать мир вокруг себя.
- Интересуйтесь делами ребенка, его увлечениями, кругом общения; поддерживайте инициативу ребенка пригласить в гости друзей или организовать совместный выезд на природу или в культурно-досуговый центр.
- Помогите подростку соблюдать режим дня, планировать свое время и нагрузки, демонстрируйте качественный отдых (прогулки на природе, походы, путешествия, посещение театра, совместные творческие дела, бассейн, тренажерный зал, общение с друзьями и животными и т.п.)
- Предоставьте подростку самостоятельность в тех вопросах, в которых вы уверены, что он справится. При этом сохраняйте контроль за посещением школы и успеваемостью, будьте на связи с классным руководителем и учителями.
- Стимулируйте подростка к изучению себя, поиску своего предназначения. Содействуйте организации внеучебной занятости ребенка. Жизнь – это не только школа и домашние обязанности. У каждого человека должно быть ПОЛЕЗНОЕ занятие ДЛЯ ДУШИ. Помогите своему ребенку выбрать творческий кружок или спортивную секцию, чтобы ЕМУ там было интересно, а не там, куда ходить ближе...
- Работайте над своей родительской компетентностью, слушайте вебинары, видео-уроки и конференции по актуальным вопросам взаимодействия с подростками. В настоящее время рекомендуем прослушать цикл онлайн-лекций в рамках проекта «В объективе – дети!» от Байкальской школы психологического здоровья, по средам в 19.00, ссылка на регистрацию <https://www.bsph38.com/event-details/proyekt-v-obyektive-deti>
- В случае возникновения трудностей в общении с подростком, обращайтесь за помощью к специалистам школы (классному руководителю, психологам) и в специализированные учреждения. Существует различные организации, где вам могут оказать квалифицированную помощь, например Байкальская школа психологического здоровья, Молодежный кадровый центр, Центр профилактики, реабилитации и коррекции.