

Рекомендации подростку

1. Найди деятельность, которая будет тебе по душе, в которой раскрываются твои способности, которая интересна тебе (кружки, секции).
2. Рекомендуются эстетическое самовоспитание (это целенаправленный процесс формирования творческой личности, способной воспринимать, чувствовать, оценивать прекрасное и создавать художественные ценности) – посещение театров, выставок, музеев.
3. Рекомендуются читать больше художественной литературы – благодаря этому развивается эмпатия (способность понимать и сопереживать).
4. Следует развивать социальный и эмоциональный интеллект. Нужно рассматривать подробно каждый свой поступок и его последствия для себя самого и для других людей (что они чувствуют, думают) – важно, чтобы ты сама научилась понимать чувства и эмоции других людей.
5. Не смотри фильмы, содержащие сцены насилия, и фильмы ужасов – они не несут полезной информации для тебя, не развивают тебя.
6. Помогай родителям в домашних делах (убраться, что-то приготовить, постирать и т.д.). Больше времени старайся проводить с родителями.
7. Рассказывай о своих переживаниях и тревогах взрослым (учителю, родителям, психологу).
8. Заведи «Дневник достижений», в который ты бы смогла записывать все хорошее, что происходит с тобой за день, твои успехи, достижения, положительные моменты.
9. Помни, ты – личность. А каждая личность неповторима, уникальна, по-своему прекрасна. Не нужно этого никому доказывать. Потому что это - неоспоримый факт.
10. Старайся видеть не только черное и белое – но и серое, светлое, темное и т.д. Существует не 2 полюса, а множество вариантов, старайся увидеть их, можно обратиться к взрослым за помощью.
11. Вместе с родителями придумайте и распишите подробно режим дня, в какое время ты будешь отдыхать, а в какое заниматься уроками, домашними делами, посещать секции, гулять и т.д. Повесь свой режим дня на видное место. Контролируй сам себя в следовании этому режиму. Это поможет тебе развить силу воли и навыки самоконтроля.