



Федеральный проект «Современная школа»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества города Рассказово



Шесть простых способов найти общий язык с подростком

Руководитель консультационного пункта города Рассказово: методист МБУДО ДДТ Балабанова Ольга Семеновна

1. Накормите подростка

2. Никаких придирок и ворчания

3. Правила работают

- 4. Давайте ребенку право выбора
- 5. Идите на уступки, когда это нужно
- 6. Делайте сами, а не только говорите

Селфхарм — (самоповреждение) преднамеренное повреждение своего тела по внутренним эмоциональным причинам

Подросткам которые с этим столкнулись, обращаться за помощью. нужно не бояться тфхарма можно громко слушать музыку и подпевать, писать эмоции, рисовать красным фломастером на теле, успокаивать себя дыханием, умываться холодной водой, рвать бумагу, спортом, разговаривать заниматься с близкими, играть с домашними животными многое-многое другое и интересное...