

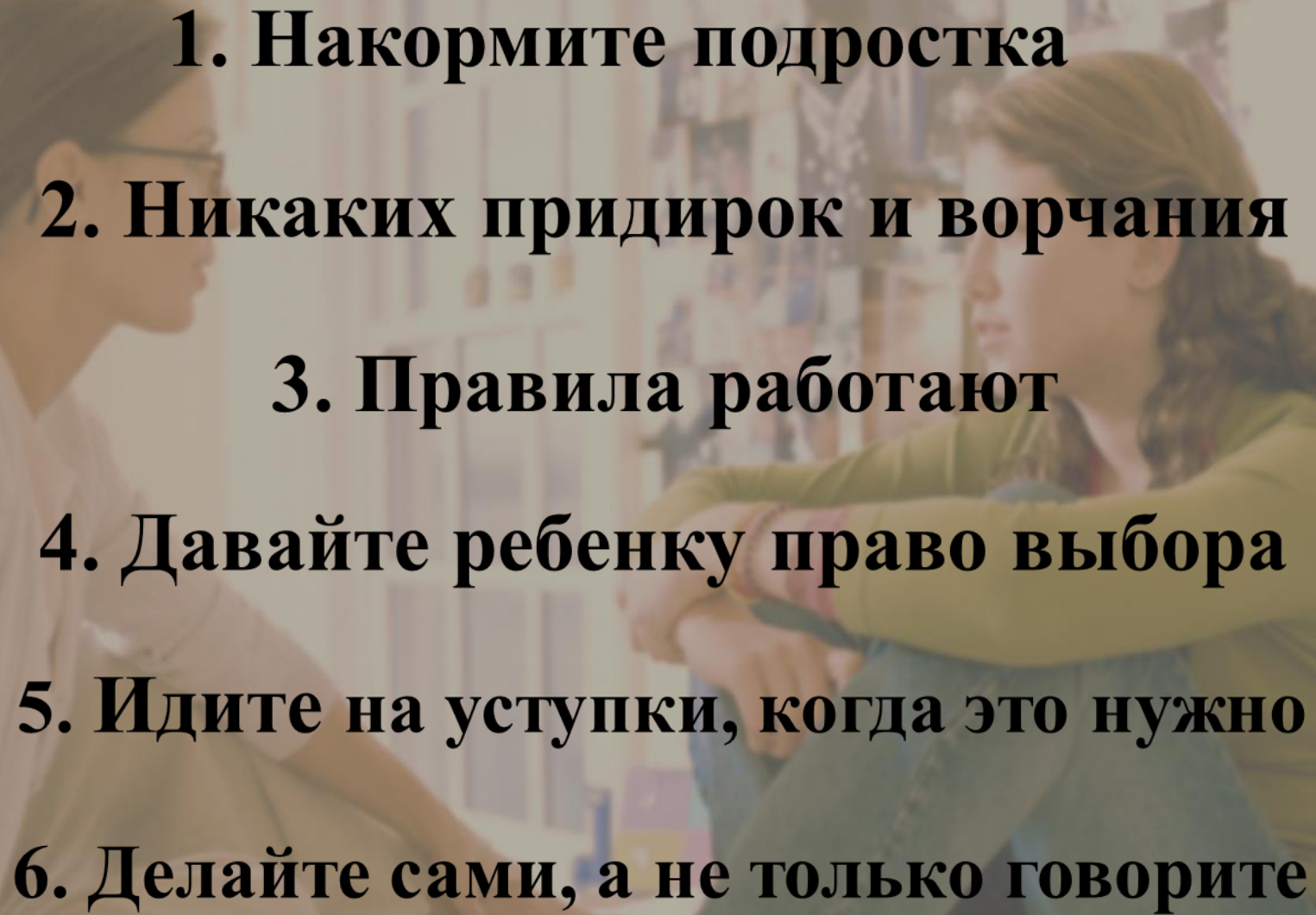
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества города Рассказово»

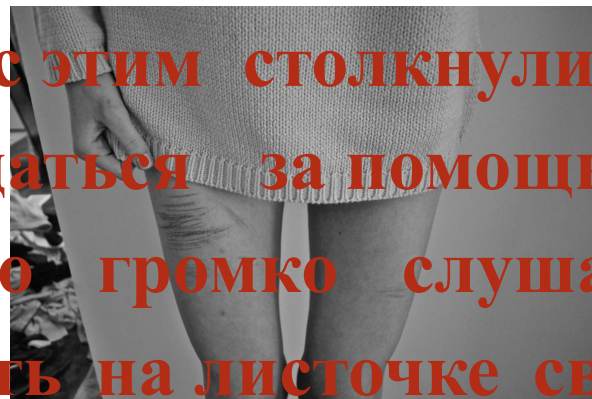
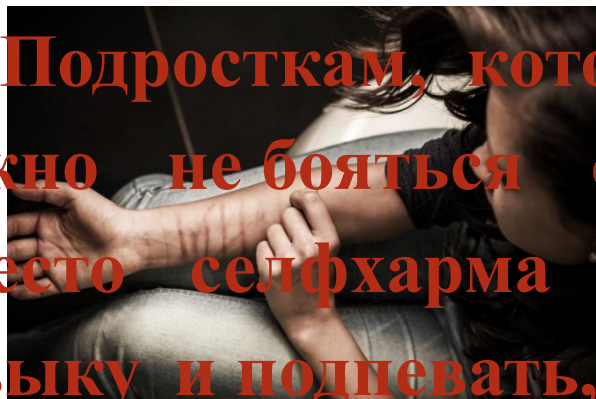


Шесть простых способов найти общий язык с подростком

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

- 
- A woman with glasses and a young girl with long hair are sitting on a bed, facing each other and talking. The woman is on the left, wearing a white shirt and glasses. The girl is on the right, wearing a green long-sleeved shirt and blue jeans. They appear to be in a room with a bookshelf in the background. The image has a soft, warm tone.
- 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, нужно не бояться обращаться за помощью. Вместо селфхарма можно громко слушать музыку и подпевать, писать на листочке свои эмоции, рисовать красным фломастером на теле, успокаивать себя дыханием, умываться холодной водой, рвать бумагу, заниматься спортом, разговаривать с близкими, играть с домашними животными многое-многое другое и интересное...

