

**Методические рекомендации для взрослых,
взаимодействующих с подростком с антивитаальным поведением:**



- 1) Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще подростку. Покажите ему позитивные стороны и ресурсы его личности, вселяйте в него уверенность в свои силы и возможности;
- 2) Помогите подростку заняться новыми, интересными делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал, начать обучение игре на гитаре и т.д.
- 3) Постарайтесь вызвать интерес и привлечь подростка к общественной деятельности. Это может быть волонтерский отряд, помощь пожилым людям. Забота о других поможет ему почувствовать свою значимость, нужность.
- 4) Чаще разговаривайте с подростком о будущем. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно "внушать" подростку оптимистический настрой, показать, что он способен добиваться поставленных целей.
- 5) Откажитесь от завышенных требований, чрезмерных запретов, ограничения свободы. В подростковом возрасте предпочтительной формой общения является заключение договоренностей.
- 6) Проявляйте по отношению к подростку больше эмоционального внимания, тепла, заботы, сочувствия и понимания, принимайте его чувства, окажите поддержку. При необходимости помогите ему обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

**Рекомендации подготовила Сумина Л.И.,
педагог-психолог высшей квалификационной категории**