**Правила общения с подростком для профилактики депрессии**

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

✅1. Поддерживайте доверительное, **доброжелательное общение** с сыном/дочерью.

✅2. Оказывать **эмоциональную поддержку**, укреплять веру в свои силы, настраивать на оптимизм.

✅3. Вместе ищите и применяйте **приемлемые способы самовыражения** через созидательную деятельность; демонстрацию и разъяснение позитивных образцов поведения (личный пример, художественная литература, встречи с интересными людьми).

✅4. Совместно **разбирайте учебные неудачи**, пути улучшения учебной ситуации. Способствуйте **организации досуговой занятости**, стимулируйте развитие творческого потенциала.

✅5. Обучайте подростка социальным навыкам, умениям преодоления стресса, активной стратегии решения проблем, **стимулирование мотивации на достижение успеха.**

✅6. Оказывайте помощь в **поиске и осознании жизненных смыслов**, привлечение педагога-психолога в случае обнаружения у подростка признаков аутоагрессивного поведения (агрессии, направленной на себя).

✅7. Развивайте и укрепляйте у подростка **ценность своего здоровья** и убеждать в неприкосновенности своего тела, т.е. недопустимости агрессии к нему со стороны самого подростка и окружающих.

✅8. Осуществляйте контроль за **режимом дня и питания**. Обязателен сон в ночное время и регулярное питание!!!

✅9. Если поведение вашего ребенка изменилось, не спешите осуждать его. Поговорив с ним, разберитесь в причинах, не объясняя эти изменения только наступлением подросткового возраста.

✅10. Осуществляйте н**енавязчивое наблюдение за страницами сына/дочери в социальных сетях** на предмет наличия опасного содержания (депрессивной, криминальной направленности и т.д.) При его обнаружении проводить беседы, привлекать специалистов (психолога, социального педагога) к профилактической работе.

***И помните, что эмоциональное состояние - это важно!***

Педагог-психолог Мочалова А.С.