

## **RODZICE MOGĄ POMÓC DZIECKU W OKRESIE DORASTANIA POPRZEZ:**

- zorganizowane życie domowe z zachowaniem właściwej proporcji pracy i wypoczynku,
- postępowanie zawsze serdecznie, ale konsekwentnie,
- czuwanie i interesowanie się sprawami dziecka, ale zawsze z zachowaniem dyskrecji,
- poważne traktowanie wszystkich zwierzeń (nigdy nie wyśmiewać się z nich),
- zachęcanie, chwalenie, nagradzanie, unikanie nagród pieniężnych, a wskazywanie innych wartości,
- prowadzenie rozmów o przyjaźni, miłości i odpowiedzialności,
- prowadzenie dyskusji o problemach zawartych w przeczytanych książkach, obejrzanych filmach, spektaklach itp.,
- nie narzucanie swojej opinii, ale jedynie przekonywanie,
- nie doprowadzanie do ostrych konfliktów i awantur,
- zapewnienie własnego terytorium w domu, miejsca na ulubione przedmioty (nie robić „porządków” na tym terenie bez zgody dziecka),
- stworzenie warunków do odrabiania lekcji, spokój do pracy (nie włączać radia i telewizora, nie posyłać po zakupy, nie żądać opieki nad małymi dziećmi itp.),
- kontaktowanie się ze szkołą i wychowawcą,
- zapewnienie regularnych i prawidłowo zestawionych posiłków oraz dbanie, aby sen trwał 8 – 9 godzin na dobę i każdy miał własne miejsce do spania,
- akceptowanie (za zgodą lekarza) udziału w zajęciach sportowych i rekreacyjno – ruchowych, a także w kółkach zainteresowań, klubach, zespołach artystycznych.