

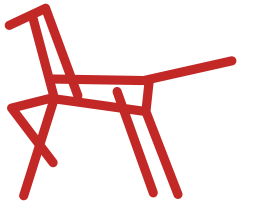
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ПОДРОСТКА «НЕПРАВИЛЬНЫЙ» РЕЖИМ?





РЕКОМЕНДАЦИИ

Важно выявить, **чего именно вы хотите**



Устранить поздний подъем, опоздания в школу и т. д.

Понаблюдайте за **естественным распорядком дня** своего ребенка



В какое время он обычно просыпается и ложится спать, какими делами занимается подросток утром, что не успевает на занятиях

Совместно с ребенком определите **оптимальный режим дня**



Обсудите санкции за нарушения режима

Будьте **последовательны**



Отсутствие согласованных ранее последствий за нарушения режима могут привести к обратному эффекту

Мотивируйте ребенка на соблюдение режима дня



Объясните пользу и поддержите

Закрепляйте желаемое поведение



Отмечайте успехи