

Автор: М. Грачева, психолог центра дружественного подросткам



На этапе взросления тинейджера нужно научить его одной важной вещи. Тому, что жизнью нужно наслаждаться. Что получать удовольствие нужно от абсолютно каждой секунды.

Научить тинейджера подобному образу мышления можно. Для этого придерживайтесь следующих рекомендаций.

Рекомендации, с помощью которых подростка можно научить наслаждаться жизнью

1. Тинейджеру нужно правильно питаться.

Питание очень важно для тинейджера. Если он будет кушать правильную пищу, то будет прекрасно себя чувствовать. Как в психическом, так и в физическом плане.

Подросток, который правильно питается, всегда будет здоровым. У него никогда ничего не будет болеть. Соответственно, он будет наслаждаться жизнью.

Если питаться неправильно, то подросток получать удовольствие от жизни не будет. Поскольку у него будут синяки под глазами (возникшие из-за потребления вредных продуктов). А также другие проблемы со здоровьем.



