

Памятка для родителей Психологическое здоровье ребенка.

Уважаемые родители!



Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.

Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом, психотерапевтом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

Если вы увидели, хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- Не провоцируйте ребенка чрезмерными запретами, старайтесь договориться с ним.

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?

Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Стал молчаливым и раздражительным.
- Поведение стало рискованным.

- Стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля
- Тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Изменение места жительства, привычной обстановки.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:

Уважаемые родители, есть небольшой совет, который должен стать для **Вас законом:** подросток заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе!

И еще: ребенок, подросток должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь

Нельзя смеяться, даже если вам какая-то детская проблема кажется сущим пустяком. И в 12 лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты. Они живут только сегодняшним днем, по принципу "все или ничего". Их не утешают слова "много будет у тебя таких Петей". Ребенку нужно сейчас, а не в далеком будущем. И если в данную минуту подросток не может получить желаемое, то он видит только одно решение – "ничего".

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому человеку. **Он вам доверяет.** А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его "большие проблемы".

Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.