

# Памятка родителям “как спасти ребенка от одиночества”

Обязательно скажите:

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»

«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Задумайтесь, часто ли Вы улыбаются своему ребёнку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребёнку может помочь предотвратить беду!

Беду со страшным названием **суицид**...

## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- ✓ Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый
- ✓ У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится
- ✓ Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка
- ✓ Многие подростки считают суицид проявлением силы характера
- ✓ Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя



✓ Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью

## СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения
- Изменения в привычном режиме питания, сна
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению
- Потеря интереса к любимым занятиям
- Раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей
- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
- Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
- Употребление психоактивных веществ
- Чрезмерный интерес к теме смерти

## ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ НУЖНО:

- ✓ попытаться выяснить причины кризисного состояния ребёнка
- ✓ окружить ребёнка вниманием и заботой
- ✓ обратиться за помощью к психологу
- ✓ в случае длительно сохраняющихся признаков, таких как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту





## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Запаситесь терпением.
2. Постарайтесь «ослабить поводок», на котором вы держали своего ребенка, и предоставить ему самостоятельность.
3. Если подросток настойчиво что-то требует, обсудите с ним эти требования.
4. Если ребенок чем-то хочет с вами поделиться – не отмахивайтесь от него, даже если его проблемы кажутся вам смешными.
5. Потеряв доверие ребенка, очень сложно обрести его снова – ребенок замыкается в себе.
6. Во время ссор подросток может вам наговорить гадостей, помните, что на самом деле он так не думает.
7. Ребенку нужна ваша поддержка, любовь, понимание и советы.



## Рекомендации психолога родителям

- ✧ Если: ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- ✧ ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным.
- ✧ ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- ✧ ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.
- ✧ ребенок растет в терпимости, он учится понимать других.
- ✧ ребенка хвалят, он учится быть благородным.
- ✧ ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- ✧ ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей.
- ✧ ребенка поддерживают, он учится ценить себя.
- ✧ ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.



## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ТРЕВОЖНЫМ РЕБЕНКОМ**

**Тревожность** – это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Такие дети очень чувствительные, мнительные и впечатлительные. Имеют низкую самооценку, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения.

Одной из основных причин возникновения детской тревожности является нарушение детско - родительских отношений:

- неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка;
- повышенная тревожность самих родителей;
- непоследовательность родителей при воспитании ребенка: предъявление ребенку противоречивых требований, чрезмерная эмоциональность родителей или одного из них;
- стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей, авторитарный стиль воспитания в семье;
- гиперсоциальность родителей: стремление все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам;
- недостаток тепла, ласки со стороны взрослых. Причем этот недостаток могут испытывать и дети из внешне благополучных семей.

### **Как помочь ребенку преодолеть тревожность.**

Прежде всего – это теплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность ребенка в любви и защите со стороны взрослых.

Не сравнивайте ребенка с окружающими.

Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

Доверяйте ребенку.

Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.

Оценивайте всегда только поступки, но не самого ребенка.

Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

Используйте наказание лишь в крайних случаях.

Помогите ему найти дело по душе.

Больше общайтесь со своим ребенком, устраивайте совместные праздники, походы в театр, на выставки, выезды на природу.

Для снятия излишнего мышечного напряжения чаще используйте телесный контакт с ребенком и упражнения на релаксацию.

## ТРЕВОЖНОСТЬ

- ✘ Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях.

