

Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребёнком.

1. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
2. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
3. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
4. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
5. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
6. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
7. Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
8. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
10. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
11. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
12. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
13. Вы первым идёте на примирение, разговор?
14. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили «ДА», значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

Если у вас большинство «НЕТ», то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться со взрослыми своими мыслями. С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего ребенка увеличивается, и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка и в случае необходимости обратиться за помощью.

Куда подростки могут обратиться в кризисных ситуациях?

Всероссийский «Телефон доверия» для детей и подростков



Куда родители подростков могут обратиться за помощью?

Служба экстренной медико-психологической помощи «Телефон доверия» в г. Омске

8 3812 56 56 65

8 3812 27 55 11

Бюджетное учреждение
здравоохранения Омской области
«Клиническая психиатрическая больница
им. Н.Н. Солодниковой»

Отделение «Телефон доверия»

КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА: КАК ПЕРЕЖИТЬ ИХ ВМЕСТЕ



(памятка для родителей)

«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
Но отдельного человека всегда можно»
И. Бродский

Что может указывать на то, что подросток находится в кризисном состоянии?

1. Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
2. Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», «все надоело, я никому не нужен ...» и т.д.
3. Изменения в привычном режиме питания, сна.
4. Рассеянность, невозможность сосредоточиться.
5. Стремление к уединению.
6. Потеря интереса к любимым занятиям.
7. Внезапные смены настроения.
8. Раздача значимых (ценных) вещей.
9. Пессимистические высказывания, такие как «у меня ничего не получится», «я не смогу» и т.д.
10. Резкое снижение интереса к привычной деятельности (работе, учебе).
11. Употребление психоактивных веществ.
12. Чрезмерный интерес к теме смерти.

В кризисном состоянии подросток испытывает сильное отчаяние, безнадежность, чувство одиночества. Он не видит выхода!



Рекомендации родителям

1. **Расспрашивайте и говорите с подростком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».
2. **Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен.** Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.
3. **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков ещё только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.
4. **Говорите с подростком на серьёзные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток все равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.
5. **Делайте все, чтобы подросток понял, что сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.** Важно научить подростка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

6. **Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.

7. **Помните:** часто желания «за» и «против» суицида настолько уравновешены, что если близкие вовремя угадывают намерения подростка и проявляют внимание и заботу, то весы чаще всего склоняются в сторону жизни.

8. **Любите своего ребёнка.** Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.



Самое главное – покажите своему ребёнку, что он вам не безразличен. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход!