

**5. Говорите с ребёнком 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 всё равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

**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. Доверяйте ребёнку,** будьте честными, искренними и последовательными.

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

**Помните: Эти слова ласкают душу ребенка:**

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Спасибо! Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне! Садись рядом, мы можем поговорить...
- Расскажи мне, что с тобой...
- Могу я с тобой посоветоваться...
- Я готов помочь тебе, если совсем что-то не получается у тебя...
- Я радуюсь твоим успехам! Я горжусь, какой ты талантливый!
- Что бы ни случилось, помни: я с тобой и готов помочь!

В случае необходимости Вы и Ваш ребенок всегда сможете получить профессиональную помощь:

- **Всероссийский «Детский телефон доверия», тел. 8-800-200-122 (бесплатно, круглосуточно)**
- **Кабинет кризисной помощи- г. Тюмень, ул. Герцена, 74, телефон 8-3452-50-66-39, каб.301, 302, 321 (бесплатно, круглосуточно)**
- **Центр социальной помощи семье и детям «Семья», телефон 20-89-88**

МАОУ СОШ № 72 города Тюмени

***КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА: КАК ПЕРЕЖИТЬ ИХ ВМЕСТЕ***

(памятка для родителей)



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



## **ЧТО МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА ТО, ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ?**

1. 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.
2. Частые смены настроения.
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, «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 РЕБЕНОК ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ОТЧАЯНИЕ, ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА, ОН НЕ ВИДИТ ВЫХОДА. ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ!**

## **СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ**

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях)
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, сбой менструального цикла у девочек.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание)
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия)

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ:**

**1. Расспрашивайте и говорите с ребёнком** 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 договорённостей.

**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. Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить.** Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.