

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

1

Быть собой

Вы должны оставаться самим (ой) собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для Вас или Вашего ребенка

2

Доверие

В Вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он (а) смог (ла) рассказать Вам правду о том, что у него (неё) на уме. Нужно, чтобы он (а) чувствовал (а) себя на равных с Вами, как с другом.

3

Ваша интонация, тон голоса, манера говорить

Что именно Вы говорите (или не говорите) – не столь важно. Важно, КАК Вы это говорите. Если Вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, Ваш голос, интонация передаст ее.

4

Быть "на равных"

Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Говорите как равный, а не как старший. Если Вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть Вашего ребенка.

5

Внимание к чувствам

Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте ребёнку, не перебивая, излить душу.

6

Не бойтесь пауз и молчания

Не думайте, что Вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.

7

Общение без "допроса"

Проявите искренне участие и интерес, не применяйте "допроса с пристрастием". Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для Вашего ребёнка будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

8

Поговорите с ребёнком о его душевной боли

Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать Вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

9

Посмотрите на ситуацию глазами своего ребёнка

Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами Вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он (а) может причинять боль или которые причиняют боль ему (ей).

10

Позвольте ребёнку найти свои ответы

Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если Вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

11

Будьте рядом

Во многих случаях решения просто не существует, и Ваша роль заключается в том, чтобы оказать поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Когда Вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом! **Если Ваш ребёнок в тяжёлом эмоциональном состоянии, ни в коем случае не оставляйте его одного, обратитесь за помощью.**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ: 8-800-2000-122

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ: НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- 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.
- Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было.
- Склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам.
- Неадекватная реакция на слова, беспричинные слёзы.
- Неряшливый внешний вид, отсутствие желания привести себя в порядок, либо наоборот слишком педантичное отношение к внешности.

В РАЗГОВОРЕ С ВАШИМ РЕБЁНКОМ ИЗБЕГАЙТЕ ЭТИХ ФРАЗ:

«Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя»;

«Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей. Тебе бы следовало благодарить судьбу»;

«Ты наверняка преувеличиваешь, всё не так плохо, как ты думаешь»;

«Есть люди, которым гораздо хуже»;

«И ты из-за этого так расстроился (ась)? Было бы из-за чего»;

«Пройдёт время и ты поймёшь, какая это была глупость, ты забудешь об этом»;

«Вот раньше совсем по-другому жили. Какие у тебя сейчас могут быть проблемы?»;

«Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?».

Любые фразы, обесценивающие чувства ребёнка в кризисном состоянии, могут привести к непоправимым последствиям!

Будьте крайне внимательными к словам, которые Вы говорите своему сыну или дочери!

ЧТО МОЖНО И НУЖНО ГОВОРИТЬ:

«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?...»; «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»; «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»; «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»; «Давай сядем и поговорим об этом».