ЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ РОДИТЕЛЯМ РЕДОТВРАЩЕНИЮ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

Подготовила педагог-психолог Петрова М.В





Запомните родители:

- 1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребенка может быть поводом для очень серьезных и душевных переживаний.
- 2. У детей еще недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни лучший выход из кризисной ситуации.
- 3. Родители могут помочь своему ребенку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Резкое изменение социального окружения (например, результате смены места жительства).

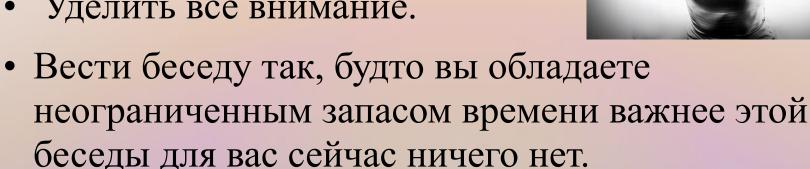


Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию

- 1. Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
- 2. Направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, душевные переживания в доверительные разговоры)
- 3. Поддерживать режим дня подростка.
- **4.** Помогать конструктивно решать проблемы с учебой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.
- **5.** Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных критических для него ситуациях.
- 6. При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (психологу, психиатру, неврологу)

Основные принцы разговора с ребенком, находящимся в кризисной ситуации

- Успокоиться самому.
- Уделить все внимание.



- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребенку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить OH.

Подсказки родителям



- В ребёнка необходимо верить это главное!
- Усиливайте познавательный интерес вовлекайте ребенка в разные виды деятельности, но держите ситуацию под контролем.
- Старайтесь научить ребенка, как исправить неправильный поступок. Разговаривайте в тоне уважения и сотрудничества.
- Прислушивайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения, необязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое вы ему оказали, он ощущает себя полноправным и достойным участником событий

- Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
- Не разражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержаны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
- Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.
- Доверяйте ребенку.
- Относитесь к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку
- Старайтесь подавать хороший личный пример для подражания!

Чего НЕ следует делать по отношению к подростку

- Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.
- Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте.
- Не начинайте разговор с обвинений и не перебивайте, когда ребенок объясняет свои мысли.
- Не подкупайте подростка и не вымогайте силой обещание не делать то, что вам не нравится
- Не отступайте от введенных в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях

Телефоны доверия.

- Телефон доверия 007
- Всероссийский детский телефон доверия
 8 (800) 200–01–22
- Служба психологической помощи Телефон доверия г. Челябинск 721–19–21 722–07–65
- Линия помощи «Дети онлайн» 8 (800) 250–00–15
- МБУ СПО «Кризисный центр», г. Челябинск Адрес: 454091, г. Челябинск, ул. Советская, д. 36, ул. Мира, д. 13 e-mail: kr_center@mail.ru Группа Вконтакте: http://vk.com/crisiscenter74 735–02–14 735–51–61 (для взрослых)



