

Памятка для родителей

«Жизнь прекрасна или несколько слов о подростковом суициде»

Рекомендации

1. Прислушивайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.

2. Принимайте решение совместно с ребенком, а так же давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что он волен сам выбирать из нескольких возможностей.

3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.

4. Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.

5. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.

6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований, т.к. ему трудно делать все сразу.

7. Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.

8. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.

9. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?

Психологическая поддержка ребенка в семье

Родительская поддержка - это процесс:

- в ходе которого родитель сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимой для себя.

Для того, чтобы поверить в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребенку «начать с нуля», веря в его способность достичь успеха;
- помнить о прошлых удачах и возвращать к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребенка, так и у родителя.

Итак, для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Не подчеркивать промахи ребенка.
- Показать, что вы удовлетворены ребенком.
- Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
- Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- Проводить больше времени с ребенком.
- Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
- Уметь взаимодействовать с ребенком.
- Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
- Принимать индивидуальность ребенка.
- Проявлять сопереживание и веру в вашего ребенка.
- Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Слова поддержки: «Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты к нему готов».

Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает Ваш ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжить дело или делать новые попытки. Он получает удовольствие от себя.

Поддерживать можно посредством:

- ❖ **отдельных слов** (красиво, аккуратно, прекрасно, здорово и т.д.)
- ❖ **высказываний** («Я горжусь тобой», «Это действительно прогресс», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Это здорово!»)
- ❖ **прикосновений** (дотронуться до руки, обнять, погладить)
- ❖ **совместных действий, физического соучастия** (сидеть или стоять рядом с ребенком; играть с ним; слушать его);
- ❖ **выражением лица** (улыбка, подмигивание, смех, кивок)

Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т.п.