Очень важные советы родителям

- ✓ Главный совет – хвалим ребенка на людях, ругаем наедине! Ругаем не ребенка, а его поступки!
- ✓ Замечания делайте в спокойном, доброжелательном тоне, не используйте ярлыки.
- ✓ Разделите для себя отношение к своему ребенку и к его поступкам.
- ✓ Поговорите с ребенком о его реальных достижениях и чувствах, которые у него возникали во время процесса и при получении результата.
- ✓ Не перегружайте ребенка опекой и контролем.
- ✓ Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее. В самостоятельности ребенка не следует видеть угрозу лишиться его самого.
- ✓ Учитесь слушать и слышать своего ребенка

Слова, которые предупреждают кризисные состояния детей:

- Я люблю тебя.
- Ты очень многое можешь.
- Ты мне нужен именно такой, какой ты есть.
- Что бы мы без тебя делали?
- Ты делаешь все хорошо.
- Тут мне без тебя не обойтись.
- Я радуюсь твоим успехам.
- Я тобой горжусь.
- Я горжусь тем, что тебе это удалось.
- С каждым днем у тебя получается все лучше.
- Садись рядышком, давай пообщаемся.
- Для меня важно все, что тебя волнует, тревожит и радует.
- Расскажи мне, что с тобой.
- Я помогу тебе.
- Что бы ни случилось, твой дом - твоя крепость.
- Спасибо тебе.

Любите, уважайте и цените своего ребенка

1. Любите своих детей не зависимо от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

2. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

3. Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

4. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.

5. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые положительные начинания детей.

6. Не применяйте физические наказания, ни при каких условиях.

7. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти от любого необдуманного поступка.

8. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, развиваем и воспитываем детей и получаем результат своего воздействия.

«Что посеешь, то и пожнёшь!» – гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле – и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: «Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе».



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Гладьте ребёнка по голове - это его окрыляет.

Чем чаще обнимаете ребёнка - тем крепче он стоит на ногах.

Целуйте постоянно дитя своё - и в его сердце всегда будет любовь.»

(М.Цветаева)

МБУ центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска

Адрес: г. Волгодонск, пер. Западный, д.5

Телефоны: (8639) 24-54-66, 24-42-36

МОЛОДЕЖЬ ВОЛГОДОНСКА

Признаки депрессии у детей младшего школьного возраста

- сочетание вялости, быстрой утомляемости и снижения активности;
- нарастающая заторможенность, неспособность усваивать учебный материал;
- нарушения внимания, памяти;
- школьные фобии;
- нарушения сна, аппетита;
- школьная дезадаптация;
- снижение интереса к общению со сверстниками;
- конфликты с родителями;
- жалобы на недомогание, неприятные ощущения в теле, повышенная утомляемость;
- капризность, раздражительность, плаксивость;
- недовольство собой и окружающими, жалобы на скуку.

Признаки депрессии у подростков

- изменение поведения;
- постоянное беспокойство, тревога;
- сниженный фон настроения;
- чувство скуки, усталости;
- нарушения сна (бессонница или сонливость);
- жалобы на состояние здоровья;
- заторможенность, замкнутость, ограничение контактов;
- рассеянность внимания;
- самоповреждающее поведение;
- злоупотребление алкоголем или другими психоактивными веществами;
- снижение успеваемости, безразличие к учебе, систематические прогулы в школе;
- суицидальные мысли

Актуальные факторы суицидального поведения

- все ситуации, переживаемые подростком как обидные, оскорбительные, несправедливые, глубоко ранящие;
- нестабильная семейная ситуация: развод или уход одного из родителей из семьи, смерть одного из членов семьи, психически больные родственники;
- крушение романтических отношений, разлука или ссора с друзьями;
- рискованное, самоповреждающее поведение;
- запугивание, издевательства, травля со стороны сверстников;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- ранняя беременность, аборт, половые инфекции;
- проблемы с законом.

Поведенческие симптомы наличия суицидальных намерений у подростка

- высказывания о нежелании жить, прямые или косвенные: «У меня все равно не получится», «Скоро это все закончится», «Хорошо бы заснуть и не проснуться» и т.п.
- заинтересованность темой смерти;
- изучение информации о способах самоубийства;
- приведение дел в порядок, символическое прощание с ближайшим окружением, раздача личных вещей и т.п.
- стремление к уединению;
- саморазрушающее и рискованное поведение
- признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния

Примеры ведения диалога с ребенком, находящимся в кризисном состоянии

Если подросток говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:
«Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.»	«Кто в твоей жизни сейчас наиболее в ажен и дорог?» «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?...»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Кому именно?» «На кого ты обижен?» «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».
«Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»
«Я совершил ужасный поступок..	«Давай сядем и поговорим об этом»
«А если у меня не получится?..»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»

