

«Памятки родителям»



ПОМНИТЕ, ЧТО АВТОРИТАРНЫЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ НЕЭФФЕКТИВЕН И ДАЖЕ ОПАСЕН.

Чрезмерные запреты, ограничение свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же подросток продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас, и его.

ГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ/ПОДРОСТКОМ НА СЕРЬЕЗНЫЕ ТЕМЫ: что такое жизнь?

в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.



ГОВОРИТЕ О ПЕРСПЕКТИВАХ В ЖИЗНИ И БУДУЩЕМ. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный и реалистичный план действий.



ДАЙТЕ ПОНЯТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ОПЫТ ПОРАЖЕНИЯ ТАК ЖЕ ВАЖЕН, КАК И ОПЫТ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА.

Рассказывайте чаще о том, как Вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Учите ребенка справляться с трудностями.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ЛЮБЫМ ПРИЗНАКАМ ВОЗМОЖНОЙ ОПАСНОСТИ.

Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями. Не считайте, что подростки лишь пугают и манипулируют взрослыми. Если Вы предполагаете риск суицидальной попытки, поделитесь опасениями с другими взрослыми, со специалистами. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что Вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. Узнайте телефоны служб психологической поддержки, которые могут оказать помощь в кризисной ситуации.



Памятка составлена специалистами
Министерства образования и КДНиЗП
при Правительстве Саратовской области



**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ
У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



**Если Вы заметили
признаки опасности,
необходимо:**



- *Не оставлять ребенка одного на длительное время. Убрать из поля зрения все опасные предметы.*
- *Проявлять к ребенку безусловную любовь и поддержку.*
- *Организовать ребенку щадящий режим обучения в школе и дома.*
- *Стараться, чтобы ребенок больше гулял и бывал на солнце.*
- *Посетить с ребенком психолога.*
- *В случае затяжной депрессии обратиться к психиатру, психотерапевту.*

Помните!

**Главное для Вас
здоровье и жизнь ребенка,
а не его спехи в социуме.**

**Куда обратиться
за помощью:**

МБОУ ДОД
«Центр «Позитив»,
ул. А.Кассиля 20,
тел: 56-73-74

бесплатный
круглосуточный
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8-800 -20000 - 122

Приемное отделение
психиатрической больницы:
тел: 55-27-05



МБОУ ДОД «Центр
психолого-педагогического
сопровождения «Позитив»
г.Энгельс



**ПАМЯТКА
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ**

***Что делать,
если Вы опасаетесь
за жизнь
своего ребёнка.***



Важно!

- У детей нет большого опыта переживания страданий. Им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не понимают факта необратимости смерти. Им кажется, что: «Когда сниму что-нибудь случиться, Вы узнаете...».
- Бывает, что подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Дети могут совершать «демонстративные» суицидальные попытки, с целью привлечения к себе внимания родителей или изменения мира вокруг себя.
- Не существует суицидальной наследственности и суицидального характера.
- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый..

Знаки опасности в поведении ребенка:

- Резкие изменения в поведении и эмоциональном состоянии учащихся, появление склонности к уединению и избеганию контактов или наоборот, проявление в поведении демонстративности, непослушания, грубости.
- Потеря интереса к ранее любимым занятиям и делам.
- Рассеянность, сонливость, невозможность сосредоточиться, погруженность в свои мысли на уроках.
- Частые разговоры о смерти.
- Изменения во внешности: эпатажность, неряшливость, сутулость, волочение ног при ходьбе, преобладание в одежде темного цвета, прослушивание музыки на тему смерти или пропагандирующей раннюю смерть.



Провоцирующие ситуации:

- Смерть или суицид в близком окружении подростка.
- Фильмы, телепередачи о суициде сверстников или кумиров.
- Чрезмерная нагрузка, которая ведет к нервному истощению.
- Состояние сильного эмоционального напряжения во время длительного конфликта.
- Унижение чувства достоинства ребенка. Критика подростка при посторонних
- Пребывание в длительном депрессивном состоянии.

