

## **ОДИНОЧЕСТВО ВАШИХ ДЕТЕЙ** (памятка для родителей)

*Уважаемые родители!*

**Одиночество – эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких людей, положительных эмоциональных связей с ними. Существует ряд признаков, которые помогают увидеть одиночество ребёнка:**

- одиночество как состояние нередко отражается в том, какую музыку, кино, литературу выбирает ребёнок;
- потеря интереса к любимым занятиям, к дружбе, снижение активности, апатия;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- прогулы уроков, нарушения дисциплины;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- самообвинения или, наоборот, признание виновными всех вокруг;
- чувство вины, стыда, ненависти к себе;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слёзы, медленная и маловыразительная речь.

**Если вы заметили у своего ребёнка некоторые из перечисленных признаков, то ему нужна помощь. Обратите внимание на эти рекомендации:**

- Обязательно надо поговорить с ребёнком по душам, стараясь выяснить, что его волнует, очень внимательно его слушая. В состоянии одиночества и душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

## **ОДИНОЧЕСТВО ВАШИХ ДЕТЕЙ** (памятка для родителей)

*Уважаемые родители!*

**Одиночество – эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких людей, положительных эмоциональных связей с ними. Существует ряд признаков, которые помогают увидеть одиночество ребёнка:**

- одиночество как состояние нередко отражается в том, какую музыку, кино, литературу выбирает ребёнок;
- потеря интереса к любимым занятиям, к дружбе, снижение активности, апатия;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- прогулы уроков, нарушения дисциплины;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- самообвинения или, наоборот, признание виновными всех вокруг;
- чувство вины, стыда, ненависти к себе;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слёзы, медленная и маловыразительная речь.

**Если вы заметили у своего ребёнка некоторые из перечисленных признаков, то ему нужна помощь. Обратите внимание на эти рекомендации:**

- Обязательно надо поговорить с ребёнком по душам, стараясь выяснить, что его волнует, очень внимательно его слушая. В состоянии одиночества и душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

- Необходимо разговаривать с ребёнком каждый день, задавать ему вопросы о его состоянии, делах, друзьях, вести беседы о будущем, строить планы.
- Нужно постоянно внушать ребёнку оптимистический настрой на решение трудностей, вселять уверенность, показывать, что он способен добиваться поставленных целей.
- Не надо обвинять подростка в «вечно недовольном виде», «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности.
- Никогда не сравнивайте его с другими ребятами – более успешными, приятными в общении. Эти сравнения усугубят и без того возможно низкую самооценку подростка.
- Лучше заняться с ребёнком новыми делами. Каждый день узнавайте что-нибудь новое, расширяйте круг общения, делайте то, что никогда раньше не делали: съездите в выходные на увлекательную экскурсию, придумайте новые способы выполнения домашних обязанностей, посетите кинотеатр, выставку. Можно завести домашнее животное, забота о котором мобилизует ребёнка и настроит его на позитивный лад.
- Необходимо помочь ребёнку найти друзей, объяснив ему, что наклонности, интересы, увлечения могут объединять. Помогите найти кружок или секцию по интересам.
- Вы являетесь примером для своего ребёнка. Продемонстрируйте, как можно познакомиться с новыми людьми, вступить в разговор и поддерживать его.

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре  
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***

- Необходимо разговаривать с ребёнком каждый день, задавать ему вопросы о его состоянии, делах, друзьях, вести беседы о будущем, строить планы.
- Нужно постоянно внушать ребёнку оптимистический настрой на решение трудностей, вселять уверенность, показывать, что он способен добиваться поставленных целей.
- Не надо обвинять подростка в «вечно недовольном виде», «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности.
- Никогда не сравнивайте его с другими ребятами – более успешными, приятными в общении. Эти сравнения усугубят и без того возможно низкую самооценку подростка.
- Лучше заняться с ребёнком новыми делами. Каждый день узнавайте что-нибудь новое, расширяйте круг общения, делайте то, что никогда раньше не делали: съездите в выходные на увлекательную экскурсию, придумайте новые способы выполнения домашних обязанностей, посетите кинотеатр, выставку. Можно завести домашнее животное, забота о котором мобилизует ребёнка и настроит его на позитивный лад.
- Необходимо помочь ребёнку найти друзей, объяснив ему, что наклонности, интересы, увлечения могут объединять. Помогите найти кружок или секцию по интересам.
- Вы являетесь примером для своего ребёнка. Продемонстрируйте, как можно познакомиться с новыми людьми, вступить в разговор и поддерживать его.

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре  
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***