

## **КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАГЕДИЮ...** **(памятка для родителей)**

Как заметить, что твой сын или дочь страдает? Как не стать последней каплей в море непонимания? Ответ такой простой и такой сложный одновременно – быть рядом с подростком, быть готовым услышать и принять его мнения, чувства, чтобы он не боялся идти к вам с любыми проблемами даже тогда, когда чувствует, что вопрос деликатный.

**Вопросы, на которые стоит искать ответы:**

**Уверен ли подросток, что вы будете рядом с ним?** Что в любой ситуации постараетесь помочь, понять, выручить? И не просто постараетесь, а приложите все силы и сможете сделать это.

**Насколько вы принимаете своего ребёнка?** В течение 2-3 дней подсчитайте, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радость, приветствие, одобрение, поддержка) и сколько с отрицательными (упрёки, замечания, критика, обвинение и др.).

**Доверяет ли он вам?** Уверен ли, что любим, ценен, нужен? Не боится ли он вашей реакции на свои поступки больше, чем всех других возможных последствий?

**Как ваш ребёнок понимает, что вы его любите?** Часто родителям кажется само собой разумеющимся, что они ребёнка любят, а он знает об этом. А подросток вовсе в этом не уверен, наоборот, считает, что "без меня им будет только лучше", "я всем порчу жизнь".

**Что вам должны дети?** Заметьте, сколько раз во время разговора с ребёнком вы произносите слово «должен». Почувствуйте, как реагирует он на это слово, замените его другим, например, словом «можешь», обратите внимание на разницу.

## **КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАГЕДИЮ...** **(памятка для родителей)**

Как заметить, что твой сын или дочь страдает? Как не стать последней каплей в море непонимания? Ответ такой простой и такой сложный одновременно – быть рядом с подростком, быть готовым услышать и принять его мнения, чувства, чтобы он не боялся идти к вам с любыми проблемами даже тогда, когда чувствует, что вопрос деликатный.

**Вопросы, на которые стоит искать ответы:**

**Уверен ли подросток, что вы будете рядом с ним?** Что в любой ситуации постараетесь помочь, понять, выручить? И не просто постараетесь, а приложите все силы и сможете сделать это.

**Насколько вы принимаете своего ребёнка?** В течение 2-3 дней подсчитайте, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радость, приветствие, одобрение, поддержка) и сколько с отрицательными (упрёки, замечания, критика, обвинение и др.).

**Доверяет ли он вам?** Уверен ли, что любим, ценен, нужен? Не боится ли он вашей реакции на свои поступки больше, чем всех других возможных последствий?

**Как ваш ребёнок понимает, что вы его любите?** Часто родителям кажется само собой разумеющимся, что они ребёнка любят, а он знает об этом. А подросток вовсе в этом не уверен, наоборот, считает, что "без меня им будет только лучше", "я всем порчу жизнь".

**Что вам должны дети?** Заметьте, сколько раз во время разговора с ребёнком вы произносите слово «должен». Почувствуйте, как реагирует он на это слово, замените его другим, например, словом «можешь», обратите внимание на разницу.

**Чувствуете ли вы своего ребёнка?** Вспомните ваше повседневное общение. С какими вопросами вы чаще обращаетесь к подростку? Как часто вы замечаете смену его настроения? Проявляете участие и интерес к его проблемам. Например, такими фразами: «Я беспокоюсь, видя, каким ты стал подавленным... Мне тяжело видеть, что ты всё время плачешь или молчишь... Я тревожусь о тебе и хочу помочь..»

**Можете ли вы выдерживать сильные, в том числе негативные, чувства, эмоции ребёнка?** В каких случаях вы способны без напряжения выдерживать своего сына или дочку: когда он спокоен, покладист, послушен и всем доволен? А когда вы не помогаете ему справляться с разочарованиями и болью жизни, которая на него обрушивается в этом возрасте в полной мере, то куда ему деваться со своими чувствами?

**Радостная ли ваша встреча?** Представьте, что вы встречаете лучшего друга. Как вы показываете, что он дорог вам и близок? Теперь вспомните, как вы встречаете каждый день своего ребёнка, как вы его приветствуете, показываете, что рады его видеть. Чем отличаются эти ситуации?

**Если завтра вам предложат заменить вашего сына или дочку на другого, более умного, вежливого, послушного и ответственного подростка, вы бы согласились?** Или вам нужен этот, ваш, какой есть?

Не забывайте: самое важное – отношения. Не оценки, не правила поведения, не внешность, не вежливость, не чистота в комнате, не будущая профессия – именно отношения близких людей!

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

**Чувствуете ли вы своего ребёнка?** Вспомните ваше повседневное общение. С какими вопросами вы чаще обращаетесь к подростку? Как часто вы замечаете смену его настроения? Проявляете участие и интерес к его проблемам. Например, такими фразами: «Я беспокоюсь, видя, каким ты стал подавленным... Мне тяжело видеть, что ты всё время плачешь или молчишь... Я тревожусь о тебе и хочу помочь..»

**Можете ли вы выдерживать сильные, в том числе негативные, чувства, эмоции ребёнка?** В каких случаях вы способны без напряжения выдерживать своего сына или дочку: когда он спокоен, покладист, послушен и всем доволен? А когда вы не помогаете ему справляться с разочарованиями и болью жизни, которая на него обрушивается в этом возрасте в полной мере, то куда ему деваться со своими чувствами?

**Радостная ли ваша встреча?** Представьте, что вы встречаете лучшего друга. Как вы показываете, что он дорог вам и близок? Теперь вспомните, как вы встречаете каждый день своего ребёнка, как вы его приветствуете, показываете, что рады его видеть. Чем отличаются эти ситуации?

**Если завтра вам предложат заменить вашего сына или дочку на другого, более умного, вежливого, послушного и ответственного подростка, вы бы согласились?** Или вам нужен этот, ваш, какой есть?

Не забывайте: самое важное – отношения. Не оценки, не правила поведения, не внешность, не вежливость, не чистота в комнате, не будущая профессия – именно отношения близких людей!

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