



ГБУ Калужской области «Обнинский центр
социальной помощи семье и детям
«МИЛОСЕРДИЕ»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ

САМОЕ ВАЖНОЕ — ОТНОШЕНИЯ

У нас нет возможности оградить ребенка от всех жизненных опасностей и угроз, «плохих» людей и событий. Мы не в состоянии преодолеть за него все сложности, разочарования и неудачи, неизбежные на жизненном пути как взрослого, так и маленького человека.

Но у нас есть отношения с ребенком – то, что защитит ребенка и поможет ему «справиться» с предсказуемыми и непредсказуемыми трудностями, то, что не позволит проблемам стать бедой.

Главное помнить – самое важное для жизни и благополучия ребенка – Ваши отношения с ним. Если Вас что-то беспокоит в состоянии или поведении ребенка в первую очередь спросите себя: «Что с Вашими отношениями?»

Уверен ли ребенок, что любим, ценен, нужен?

Часто родителям кажется само собой разумеющимся, что они ребенка любят, и он знает об этом. А подросток вовсе в этом не уверен, наоборот, считает, что без меня «будет только лучше», «я всем порчу жизнь». Как Вы проявляете любовь к ребенку?

Не боится ли ребенок Вашей реакции на свои поступки больше, чем всех других возможных последствий?

Пугать может не только агрессивная реакция, крики и наказания, но и «полное разочарование», угроза потерять любовь, отчаяние родителя.

Можете ли Вы выдержать сильные, в том числе негативные чувства ребенка?

Когда мы способны выдерживать своего ребенка, тогда он спокоен, покладист и всем доволен. Когда мы не помогаем ему справиться с разочарованиями и болью жизни, которая на него обрушивается в этом возрасте в полной мере, то куда ему деваться со своими чувствами?



ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ В СОСТОЯНИИ И ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА?

- Плохое настроение, подавленное состояние, выражение мыслей об отсутствии перспективы, склонность к пессимистической трактовке любых событий либо, напротив, эйфорическое настроение, резкие изменения настроения в течение дня.
- Повышенная тревожность, постоянное беспокойство, особенно если они сочетаются с нарушениями сна, аппетита.
- Чувство вины, сверхкритический настрой в отношении себя. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.
- Потеря интереса к любимым занятиям, увлечениям.
- Отдаление от друзей и семьи, частое уединение, замкнутость, угрюмость.
- Безразличие к окружающему миру.
- Подросток перестал следить за своим внешним видом.
- Социальная изоляция ребенка (не имеет друзей), чувство отверженности.
- Разговоры подростка о бессмысленности жизни, о нежелании жить. Вопросы ребенка родителям «А как бы вы жили, если бы я не родился?», «А как вы будете жить, если меня не будет?»
- Повышенный интерес к теме смерти.
- Страничка подростка в социальных сетях стала ограниченной и закрытой или он удалил многих друзей. Там появились посты депрессивного или агрессивного содержания.





КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

- Постарайтесь поговорить с ребенком по душам. Попросите ребенка рассказать о том, что произошло. Чем подробнее ребенок расскажет о том, что его волнует, «выпуская пар своих эмоций», чем быстрее он успокоится.
- Выслушав ребенка, ободрите и успокойте его. Спокойным и нежным голосом следует произнести слова утешения, ободрения и поддержки. Следует объяснять сложившуюся ситуацию с другой точки зрения, давая грамотную оценку происходящим событиям и путям выхода из нее.
- Помогите ребенку научиться распознавать источник психологического дискомфорта, преодолеть препятствия и трудности, опираясь на надежду и уверенность. Помогите осознать ценность негативных и болезненных переживаний. Расскажите о своем опыте переживания «сложных» жизненных периодов, дайте понять ребенку, что опыт поражений и неудач также важен, как и опыт достижений и успехов.
- Помогите ребенку найти выход из сложившейся ситуации. Помогите подростку осознать его личностные ресурсы и способности. Вселяйте уверенность, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Если кто-либо обидел вашего ребенка, следует принять все необходимые меры, чтобы такое больше никогда не повторялось. Готовность родителей защитить ребенка от несправедливости покажет ему, что он не одинок. Родителям необходимо дать почувствовать ребенку, что он им не безразличен и очень дорог, и что родители его действительно очень любят.
- Помогите ребенку преодолеть последствия обид и несправедливости. Родителям следует учить ребенка умению прощать.



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

- Покажите ребенку, что его благополучие всегда стоит для вас на первом месте. В кризисной ситуации ребенку крайне нужна защита и помощь ему в преодолении душевного кризиса, где бы он ни возник – дома или вне дома.
- Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь, в чем смысл жизни, что такое дружба, любовь, смерть, предательство, говорите о том, что ценно в жизни для Вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задумавшая беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. 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.
- Проявляйте любовь и заботу. Подросток делает вид, что Вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. На самом деле ему очень важна Ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь найти приемлемые для этого возраста формы их проявления.
- Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе становится не столь очевидной. Лучший способ привить любовь к жизни – Ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справиться с неизбежно возникающими трудностями.
- Обратитесь за помощью к специалистам. Это поможет Вашему ребенку разобраться в себе и своих проблемах. Поможет Вам обрести уверенность, повысить уровень родительской компетентности.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ?

Рекомендации и «запретные» высказывания

Если Вы слышите: «Ненавижу школу, класс и т.п.»

Возможные варианты реагирования: «Что происходит в классе (школе)? Из-за чего ты себя так чувствуешь?...»

«Недопустимые» варианты реагирования: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

Если Вы слышите: «Все безнадежно и бессмысленно»

Возможные варианты реагирования: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»

«Недопустимые» варианты реагирования: «Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе».

Если Вы слышите: «Всем было бы лучше без меня!...»

Возможные варианты реагирования: «Ты очень много значишь для нас (для меня) и меня беспокоит твоё настроение. Расскажи мне, что происходит»

«Недопустимые» варианты реагирования: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»



КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ?

Если Вы слышите: «Вы не понимаете меня!...»

Возможные варианты реагирования: «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

«Недопустимые» варианты реагирования: «Где уж мне тебя понять!»

Если Вы слышите: «Я совершил ужасный поступок...»

Возможные варианты реагирования: «Давай сядем и поговорим об этом»

«Недопустимые» варианты реагирования: «Что посеешь, то и пожнешь»

Если Вы слышите: «У меня никогда ничего не получается»

Возможные варианты реагирования: «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

«Недопустимые» варианты реагирования: «Не получается – значит, не старался!»

