**Рекомендации родителям ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние**



***1. Сохранять контакт со своим ребенком.***

* расспрашивать и говорить с ребенком о его жизни, уважительно относиться к тому, что кажется ему важным и значимым.
* не начинать общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявлять к нему интерес, обсуждать его ежедневные дела, задавать вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

***2. Авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен.*** Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или агрессию, направленную на себя. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является *заключение договоренностей*. Если запрет необходим, нельзя жалеть времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постараться вместе найти решение, устраивающее и родителей, и ребенка.

***3. Говорить о перспективах в жизни и будущем.*** У подростков еще только формируется картина будущего. Узнать, что ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогать ему составить конкретный, реалистичный план действий.

**4. Говорить с ребенком 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. Говорить о том, что ценно в жизни для родителей. Не бояться делиться собственным *опытом*, *собственными размышлениями*.

***5. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций»,*** нотаций 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.

***6. Сделать все, чтобы ребенок понял:*** сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – собственный пример родителей. Позитивное мироощущение родителей обязательно передастся ребенку и помогает ему справляться с неизбежно возникающими трудностями. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной.

***7. Дать понять ребенку, что любой опыт важен***, будь то опыт поражения или опыт в достижении успеха. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

***8. Подростку очень важны родительские любовь, внимание, забота, поддержка***. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления. Подросток делает вид, что родители совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Необходимо разобраться, что стоит за внешней грубостью.

***9.Найти баланс между свободой и несвободой ребенка.*** Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

***10. Вовремя обратиться к специалисту,*** если родители понимают, что по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом возможно освоение необходимых навыков, которые помогут родителям вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если вы слышите:** | **Обязательно скажите:** | **Не говорите:** |
| **«Ненавижу школу!»** | «Что происходит в школе, что заставляет тебя так чувствовать?» | «Когда я был в твоем возрасте … да ты просто лентяй!» |
| **«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» | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе» |
| **«Всем было бы лучше без меня!»** | «Ты очень много значишь для меня и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит» | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом» |
| **«Вы не понимаете меня!»** | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать» | «Кто же может понять подростков в наши дни?» |
| **«Мама, я совершил скверный поступок»** | «Давай сядем и поговорим об этом» | «Что посеешь, то и пожнешь!» |