

## Помощь ребёнку в трудной жизненной ситуации

*В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.*

*Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.*

Запомните эти простые **правила**, которые пригодятся в нашей жизни:

- Обсудите с ребенком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.
- Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
- Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
- Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
- Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.
- Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.
- Не смейтесь над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
- Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.
- Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.
- Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.

- Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений
- Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков, сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если...?»
- Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.
- Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.
- Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.
- Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации на новые занятия или увлечения.
- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.



- не стоит торопиться с выводами по поводу причин неадекватного поведения и неадаптивности детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- важно замечать и фиксировать крайности в их поведении;
- необходимо поощрять их к откровенной беседе и быть внимательным к их рассказам;
- надо анализировать и фиксировать информацию о развитии детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, беседуя с психологом, специалистами;
- нельзя в случаях эмоциональной нестабильности детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, самим руководствоваться эмоциями, следует быть объективными;
- необходимо выявить и попытаться при помощи специалистов устранить причину имеющейся или вновь возникшей проблемы у детей и подростков;
- важно не забывать, что в основе причин эмоциональной нестабильности личности такого ребенка могут быть более глубокие мотивы, которые нелегко обнаружить;
- необходимо быть терпеливыми, внимательными по отношению к детям и подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, руководствоваться принципом "не навреди!".
- смотрите на собеседника и старайтесь в его внешности, поведении выделить что-то приятное, позитивное. Знайте! 40% людей - застенчивы, они не всегда выносят прямой взгляд - а значит, могут испытывать чувство агрессивности по отношению к Вам.
- не доминируйте во время разговора ни позы, ни словами, ни тоном - это заставит Вашего собеседника "закрыться", что может вызвать обоюдную агрессивность.
- не давайте волю эмоциям. Если они возьмут верх над разумом, то Вы не сможете справиться с агрессией.

**Памятка для родителей**

- Будьте внимательны к ребенку, почувствуйте его эмоциональное напряжение.
- Учитесь слушать и слышать ребенка.
- Не запрещайте ребенку выражать свои отрицательные эмоции, а вникайте в их суть.
- Умейте принимать и любить ребенка таким, какой он есть.
- Предъявляйте к ребенку разумные требования.
- Не критикуйте действия учителей и воспитателей в присутствии ребенка, а предъявите свое неудовольствие при личной встрече с ними.
- Агрессивность в семье приводит к агрессивности ребенка.
- Поощряйте ребенка взглядом, жестом, действием, ласковым словом и т.д.
- Наказание допустимо, если оно: следует немедленно за поступком; объяснено ребенку; не жестокое (хотя может быть и суровым); оценивает действия ребенка, а не его человеческие качества; не унижает ребенка, а способствует пониманию негативности его поступка.

### Как найти общий язык с ребенком – подростком

Восемь «волшебных» слов, которые связывают родителей и детей-подростков и делают их отношения более близкими и позитивными: умение ПРОЩАТЬ, ДОВЕРЯТЬ, БЛАГОДАРИТЬ, ЦЕНИТЬ, ИЗВИНЯТЬСЯ, УВАЖАТЬ, быть СМЕЛЫМ. И восьмое слово – ЗАВТРА: в отношениях могут быть трудные моменты, но они пройдут.

#### *Пять советов, как показать ребенку свою поддержку.*

- Демонстрируйте свою заинтересованность в том, чтобы помочь, не пытаясь при этом руководить.
- Чтобы сохранить спокойствие и помочь ребенку, отделяйте свои чувства от чувств своего ребенка.
- Поделитесь с ним историей о похожей ситуации в Вашей жизни.
- Спросите ребенка, хочет ли он получить Ваш совет.

- Поддерживайте в Вашем ребенке уверенность в себе

*Что делать в том случае, если Вы задаете вопросы, а в ответ слышите плохие новости.*

- Демонстрируйте ребенку, что Вы сможете справиться со всем, о чем он Вам расскажет.
- Действуйте вместо того, чтобы реагировать!
- Вместе работайте над поиском решения.
- Похвалите ребенка за усилия, которые он продемонстрировал, когда пришел к Вам поговорить.

*Как разрешать конфликт с подростком.*

- Говорите спокойно и твердо.
- Не злитесь. Когда сердитесь, возьмите «тайм-аут».
- Делайте паузы в разговоре, чтобы дать ребенку высказаться.
- Позвольте подростку выразить свой гнев, но пусть он делает это в своей комнате.
- Откажитесь от той модели поведения, которая неэффективна.
- Когда обсуждаете с подростком то, что нужно изменить, откажитесь от «Ты-высказываний» в диалоге с ним.
- Учите его поступать по-другому, не споря с ним.

*Откройте для подростка – где «заканчивается»*

*Вы и «начинается» он.*

- Заставьте ребенка взять ответственность за свои мысли, чувства и за свое поведение.
  - Выработайте у него навыки грамотного поведения в опасных ситуациях, чтобы он мог сам с ними справиться.
  - Поощряйте его желание стать самостоятельным.
  - Научите его отказывать, сказать «НЕТ», если он сталкивается с сильным давлением.
  - Не воспринимайте поступок ребенка как направленный персонально на Вас.
- Пять советов, как воспитывать у подростка моральную ответственность.

- Когда Вы даете обещание и выполняете обещанное, ребенок видит надежность и последовательность.

□ Когда у Вас есть мужество поступать правильно, ребенок испытывает доверие и уважение к Вам.

- Когда Вы выражаете сочувствие тем, кому не очень повезло, Ваш ребенок видит эту заботу и учится сопереживанию.
- Когда Вы быстро прощаете, Ваш ребенок видит сочувствие и понимание.
- Подчиняясь законам и правилам, Вы формируете его гражданское сознание.

*Как найти путь к сердцу подростка.*

- Уважайте потребности ребенка в частной жизни и своем пространстве.
- Позвольте ему самовыражение в оформлении своей комнаты.
- Расскажите ребенку истории из своей подростковой жизни.

