Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3 города Буденновска

Буденновского района»

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

РЕБЕНОК НУЖДАЕТСЯ В ПОМОЩИ, ЕСЛИ:

- резко снижается успеваемость в школе,

- есть сложности в отношениях со сверстниками,

- снижается интерес к общению,

- внезапно появилась и нарастает подавленность, пониженное настроение, апатия, пессимистичность, грусть,

- дистанцирование от сверстников и взрослых не проходят в течение двух и более недель,

- появляются высказывания или какие-то косвенные признаки (например, рисунки) суицидальной направленности или есть признаки самоповреждающего поведения (порезы, ожоги).

! Все то, что резко или внезапно, нетипично для поведения ребенка или подростка - важный сигнал.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЮ?

1. Доверять себе и своей интуиции, решиться самому обратиться за консультацией, если что-то беспокоит и тревожит.

2. Если родитель по каким-то причинам опасается начать с очной консультации, то можно обратиться по номеру **Всероссийского Детского телефона доверия (бесплатно, круглосуточно)** 8-800-2000-122.

3. Очную помощь можно получить в психологической службе нашей школы, предварительно записавшись на консультацию в любое время или в ГБОУ ЦППРК «РостОК» г. Буденновск по тел: +7 (86559) 7-29-26.

КАК ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ?

1. Во время общения и беседы с ребенком или подростком говорите спокойно и доброжелательно. Без осуждения, оценивания и нравоучений. Дайте понять, что вы, в первую очередь, беспокоитесь о нем и не ставите своей целью наказать, а хотите поддержать и помочь.

2. Дайте подростку возможность высказаться, поделиться своими ощущениями и переживаниями по поводу тех или иных ситуаций и событий в его жизни.

3. Отмечайте положительные стороны ребенка, не делая акцент на отрицательных, чтобы не навешивать ярлыки. Старайтесь оценивать не самого ребенка, а его поступки. Избегайте публичного порицания или сравнения с другими детьми.

4. Проявляйте интерес не только к успеваемости ребенка, но тактично и деликатно к его состоянию и переживаниям. Спрашивайте, что происходит в его жизни, о его интересах и круге общения.

5. Во время беседы, если мнение ребенка противоречит вашему, попробуйте построить с ним конструктивный диалог.

6. Обращайте внимание на свои чувства и эмоции. Если вы злитесь или испытываете другие сильные чувства во время общения с ребенком, то сделайте паузу, рассмотрите возможность обратиться к психологу или социальному педагогу. Иногда важно самому получить поддержку, чтобы быть опорой и поддержкой для ребенка.

7. Ребенок может скрывать школьные события от вас, опасаясь, что его не поймут и отвергнут. Налаживайте и поддерживайте доверительные отношения с ним.

8. Если Вы столкнулись с тем, что ребенок или подросток делится проблемой, с которой вы не можете справиться сами, сохраняйте спокойствие, говорите искренне и постарайтесь определить, насколько серьезна ситуация. Попытайтесь донести, что любые действия направлены на его благо и возможно ему следует обратиться при Вашей помощи к другим специалистам.

9. Постарайтесь выработать с ребенком и другими специалистами (например, школьными психологами или социальными педагогами) совместный план решения проблемы.

10. Если вы увидели положительные изменения в поведении ребенка, не скупитесь на похвалу и одобрение.

! И помните, что родители — это самые главные люди в жизни ребенка или подростка, а семья очень мощный ресурс поддержки!

педагог-психолог: Лысенко Н.Б.