

Профилактика кризисного поведения подростков

Быть нужным своему ребенку!

Часто родители понимают это очень ограниченно: обеспечить материально, наставить на ум, оградить, уберечь. И забывают о том, что быть нужным – это значит разделить с ним его тревоги и сомнения, его радости и печали. Сделать так, чтобы он доверял вам то, в чем не может разобраться и что слишком интимно, чтобы выносить на люди, обсуждать с друзьями. Сделать это можно лишь в том случае, если ваша душа, ваши тревоги, сомнения, заботы будут открыты подростку. Откровенность, доверие должны быть взаимными. Только тогда между вами и вашим ребенком не будет недомолвок, тайн, непонимания.

Особого внимания требуют к себе дети, у которых есть:

- проблемы со здоровьем (хронические заболевания, бессонница, переутомление)
- недавно ушли из жизни близкие, любимые люди
- заболевания психики
- наследственность (суицидальные попытки среди родственников)
- проблемы в семье, развод
- пристрастие к алкоголю, наркотикам
- повышенная эмоциональная чувствительность или неуравновешенность, повышенная внушаемость
- психологические травмы из детства
- ребенок избегает общения с друзьями, родственниками.
- нарушена концентрация внимания.
- постоянная грусть.
- нет планов на свое будущее.
- безразличие к своему внешнему виду (неопрятность в одежде, несоблюдение правил личной гигиены).

Рекомендации родителям:

- ✓ С ранних лет нужно приучать ребенка делиться своими переживаниями, тревогами. Попробуйте вместе решать возникающие проблемы.
Помните, важно не только выслушать ребенка, но и постараться понять его.
- ✓ Пробуждайте у ребенка интерес к новым делам.
- ✓ Вносите максимум разнообразия в вашу повседневную жизнь. Это может быть новый вид спорта, увлекательная экскурсия, посещение кинотеатра, интересное путешествие, занимательное хобби.
- ✓ Неплохая идея – подарить ребенку домашнего питомца. Это настроит на позитив и научит ответственности. Учитесь заботиться и о своих близких.

- ✓ Соблюдайте режим дня. Ребенок должен высыпаться, достаточно времени проводить на свежем воздухе, хорошо питаться правильными продуктами, заниматься физической активностью.
- ✓ **Контролируйте посещаемые им сайты!**
- ✓ Можно воспользоваться помощью психолога. Будьте бдительны, старайтесь вселить в своих детей любовь к жизни и оптимизм!