**Памятка для родителей!**

**Благоприятный морально-психологический климат в семье:**

**Факторы влияющие на формирование благоприятного климата:**

* **Заинтересованность и помощь**. Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни компьютер, ни социальные сети не заменят ему Вас! Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ребёнком.
* **Способность родителей слушать, понимать и сопереживать.** В ходе ежедневного общения рекомендуем Вам использовать психологический приём **«Безраздельное внимание»:** Пожалуйста, посвятите каждый день 20-30 минут своему ребёнку, ни на что не отвлекаясь. Чем заниматься в такие минуты, не имеет значения. Главное, чтобы ребёнок почувствовал, что «Я один на один с мамой (папой). Меня готовы выслушать».
* **Признание и одобрение со стороны родителей.** Радуйтесь успехам ребёнка, даже незначительным. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Не сравнивайте ребёнка с другими детьми.
* **Руководство со стороны родителей.** Не командуйте ребёнком, а просите, находите мотивацию к правильным поступкам.
* **Во всём нужно действовать собственным примером.** Личный пример – это единственный способ завоевать уважение детей.
* **Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.**
* **Сотрудничество с колледжем**. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с куратором, педагогом-психологом, заведующим отделением, заместителем директора по воспитательной работе.

**Если кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе!!!**

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями.

С точки зрения психологии наиболее тяжело кризисные ситуации переживают подростки со следующими **личностными особенностями:**

- импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);

- перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);

- агрессивное поведение, раздражительность;

-неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;

-нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»;

- самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;

- тревожность и подавленность, частое плохое.

**Признаки депрессивных реакций у подростков**

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.

2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.

3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.

4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).

5. Вялость, хроническая усталость

6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.

7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.

8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление

**Основные принципы разговора с подростком, находящимся в кризисном состоянии:**

- Успокоиться самому.

- Уделить всё внимание подростку.

- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

- Избегать нотаций, уговаривания, повышенного тона речи.

- Дать подростку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.



*Желаем успеха!*

*Краснодар 2023г.*

**Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки:**

1) Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;

2) Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ... ?»

3) Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

4) Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»

5) Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит»

**Педагог-психолог КГТК**

**Головушкина Ирина Викторовна**