

## ***Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях***

Уважаемые родители! Именно Вы являетесь самым первым и надёжным помощником вашему ребёнку. Каждый ребенок – это особый мир, и познать его могут только те родители, которые умеют вместе со своим ребенком разделить радости и тревоги, успехи и огорчения. Главными качествами родителей, которые так необходимы детям и подросткам, являются гуманность, доброта и родительский такт.

Какую бы сторону развития ребенка мы ни взяли, всегда окажется, что решающую роль в его эффективности на том или ином возрастном этапе играет семья. Именно в семье формируется и развивается личность человека, его отношение к себе, своему здоровью. От терпения, сдержанности и внимания родителей зависит успешность адаптации ребёнка в социуме.

**Семья** - это ресурс социальной среды. Однако ресурсом она может быть в том случае, если ее члены не мешают развитию человека, не противоречат его логике, являются опорой; если члены семьи взаимодействуют таким образом, что каждому из них хочется жить, развиваться, общаться с людьми и друг с другом и радоваться этому взаимодействию.

### **Как помочь подростку, попавшему в трудную жизненную ситуацию**

Любите своего ребенка! Будьте рядом с ним в радостные и в «трудные» минуты жизни! Поддерживайте его!

1. Внимательно выслушивайте своих детей. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.
2. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами.

3. Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.
4. Проявляйте тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем. Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка.
5. Создавайте атмосферу эмоциональной привязанности в семье.
6. Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем.
7. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм.
8. Предпочтите требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности.
9. Снимайте авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!
10. Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

Суть любой поддержки ребенка, особенно находящегося в трудной ситуации, когда фундамент смысла жизни из под ног ушел, дать ему другой, вернуть почву, вернуть ощущение «нужности» и необходимости того, что он в этом мире кому-то нужен, кому-то необходим.

Покажите, что вы любите своего сына или дочку. Что бы ребенок знал: « Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно».

Берегите себя и своих детей!