**Рекомендации** **для родителей**

**по психологической поддержке детей и подростков**

- Крепко прижмите ребенка к себе. Именно близость к родителям дает ребенку уверенность в том, что все хорошо. Заключение его в объятия позволяет одновременно оценить, насколько серьезно психически травмирован ребенок.

− Детей нужно учить разделять чувства;  
− Детям необходимо разрешить выразить свои эмоции (страх, гнев, обиды, раздражение, испуг);  
− Дать им возможность отреагировать на критическую ситуацию;  
−Обсудить с ними уязвимые места и противоречивые чувства, эмоциональную опустошенность;  
− Обсудить включенность ребенка в разные сферы жизни, вклада в общее дело;  
− Дать почувствовать, что Вы рядом с ним;  
− Спросить, как вести себя, как помогать, чтобы помочь, когда ему плохо.

- Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.

- Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.

- Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их

ранимости и уязвимости.

- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.

- Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.

- Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.

- Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.

Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти

Вам взаимопонимание с ребенком.

- Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь

возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его

поступки.

- Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи

родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится

оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и

грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

- Контролировать местонахождение и времяпровождение своего ребенка.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ!  Для ваших детей нет никого ближе и роднее, чем вы...