

## **Рекомендации родителям**

### **Родители, обратите внимание на тревожность ребенка**

Проблема насилия и жестокости над детьми за последние годы стала особенно актуальной. Жестокое обращение с детьми в семье, школе, со стороны сверстников - это драматический пример полного распада семьи с одной стороны, и насаждение агрессивности, как нормы поведения в школе и микросоциуме - с другой.

Такое поведение включает в себя как намеренные, непреднамеренные действия, так и недосмотр. Различают четыре общих категории жестокого обращения с детьми: физическое насилие, сексуальное насилие, пренебрежение потребностями ребенка, эмоциональное насилие.

Многие взрослые, дети, проявляющие жестокость к окружающим, как правило, сами ранее подвергались подобному обращению. Психологическая жестокость является настолько распространенной, что можно с полной уверенностью утверждать: ни один человек не вырастает без того, чтобы не испытать на себе - прямо или косвенно - какое-то из ее проявлений.

Как правило, дети живут со своей проблемой очень долго, пока чаша весов не переполнится и не возникнет необходимость с кем - то поделиться. Многие из этих ребят не могут сказать своим близким, боясь, что они всем расскажут об их проблеме. Для таких детей консультант "Телефона Доверия" является единственным человеком, который выслушает, поможет, подскажет. Намного легче рассказать о случившемся анонимно, доверить свою тайну незнакомому взрослому, находящемуся на другом конце телефонного провода. Дети могут звонить по проблемам различного рода домогательств, физических наказаний, унижения, запугивания, изоляции, постоянного высмеивания, критики со стороны родителей, учителей и сверстников и пр. Консультанты нашего "Телефона Доверия" ( тел. 8-800-2000-122) уделяют особое внимание звонкам детей и подростков - жертв насилия, так как существует большой риск возникновения у таких детей депрессивных состояний, вплоть до суицидальных мыслей и поступков. В данном случае важно показать ребенку, что существует много людей, организаций, которым можно довериться и получить помощь и поддержку (родственники, знакомые, учителя, соседи, службы социальной защиты, милиция, органы опеки и попечительства и пр.).

Родителям как можно чаще нужно быть со своими детьми в роли психологов, вселять им уверенность в завтрашний день : "Я знаю, что ты справишься с проблемой. Я в тебя верю, ты сильный!" Установка на хорошее помогает ребенку уверенно следовать к намеченной цели, не отступая перед трудностями.

#### **Рекомендации для родителей, чьи дети постоянно подвергаются моральному унижению со стороны педагогов или сверстников**

1. Не упрекайте ребенка за то, что он не рассказал об этом раньше, или ничего не сделал, чтобы предотвратить случившееся.
2. Поговорите с ребенком, определите источник конфликта, стресса, напряжения в отношениях.
3. Дайте понять ребенку, что вы понимаете его и верите.
4. Поставьте в известность классного руководителя и администрацию школы.

Будьте бдительны! Не оставляйте без внимания особенности поведения детей! Отнеситесь к детям, подвергшимся насилию или жестокому обращению, с любовью, лаской, добротой, и тогда они отплатят Вам тем же.

#### **Роль родителей в профилактике уменьшения тревожности детей**

Профилактика депрессий у подростков является важной для их дальнейшей судьбы, как со стороны родителей, так и со стороны педагогов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют, конечно же, родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния, необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими детьми – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на хороший, положительный образ подростка завтрашнего.

Во-вторых, следует заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, посещать одну секцию в спорткомплексе, съездить куда-нибудь в выходные, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, совместно сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать благополучное физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, нужно обратиться за консультацией к специалисту (психологу) либо позвонить по кризисной линии всероссийского **телефона доверия 8-800 -2000 - 122**, где окажут качественную, анонимную, доступную психологическую помощь.