

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»

1. **Установите заботливые взаимоотношения.** Не существует всеохватывающих рецептов решения такой серьезной проблемы, как эмоциональное неблагополучие. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребёнка.
2. **Будьте внимательным слушателем.** Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.
3. **Не спорьте.** Ни в коем случае не проявляйте агрессию при разговоре с ребенком и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и вызвать большую подавленность ребенка.
4. **Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы.** Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.
5. **Уважайте ребёнка, его мнение,** не вбивайте ему в голову свои стереотипы. Он - личность.
6. **Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя.** Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец – он хорош уже тем, что он есть.
7. **Обратитесь за помощью к специалистам.** Подростковый разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто бывает о помощи. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания подростка. Во время психотерапевтической консультации люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.
8. **Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.**
9. **Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.**
10. **Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий**
11. **Одобрите и поддерживайте,** словом и делом любые стоящие положительные начинания ребенка.
12. **Не применяйте физические наказания,** ни при каких условиях.

13. *Любите своих детей вне зависимости от возраста*, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
14. *От заботливого, любящего человека*, находящегося рядом в трудную минуту, *зависит многое*.
15. Самое главное, *надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть*. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. "Что посеешь, то и пожнёшь!" – гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле – и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".