

Профилактика депрессии у подростков

Памятка родителям “как спасти ребенка от одиночества”

Обязательно скажите:

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»

«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте этого.
2. Как можно больше времени проводите вместе со всей семьей, обсуждая прожитый день, делясь проблемами, советуйтесь друг с другом.
3. Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка это только сблизит вас.
4. Старайтесь, чтобы друзья вашего ребенка обязательно бывали в вашем доме, – вы должны их хорошо знать.
5. Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребенок ничего не будет от вас скрывать.
6. Не заставляйте ребенка доверять свои тайны: «Мы все должны знать о тебе», этим вы ничего не добьетесь.
7. Доверять вам будут, если вы будете не просто родителями, а друзьями, способными понять и сопереживать.
8. Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться в старости.
9. Помните, что ребенок – это гость в вашем доме, который со временем покинет родное гнездо. И надо воспитывать его так, чтобы он никогда не забывал свою семью и тепло своего родного дома.
10. Чаще бывайте в школе. Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».