***Рекомендации родителям по выстраиванию взаимоотношений***

***с ребенком.***

При выстраивании подростком взаимоотношений, **необходимо**:

1. обеспечить постоянное наблюдение за ребенком;
2. сделать недоступными для него предметы и вещества (например, лекарства), с помощью которых он может осуществить свой суицидальный замысел до тех пор, пока эмоциональный всплеск не придет в норму;
3. успокоить подростка беседой и дать возможность ему выговориться;
4. изменить манеру общения с ребенком, больше с ним разговаривать, интересоваться его делами более подробно, по возможности снизить нагрузку на психику ребенка (восприятие обострено), переключить ребенка с негативных мыслей на позитивные (спланировать совместную поездку или выходные вместе и т.д.), не оставлять его надолго в одиночестве.
5. чаще всего выговорившись, проговорив боль, сняв напряжение, поплакав с кем-то рядом, почувствовав, что кому-то не все равно, ребенку становится легче;
6. если в процессе разговора с ребенком Вы растерялись и не знаете, что говорить, или ребенок вдруг отказывается говорить, просто будьте рядом (в идеале «отзеркаливайте ребенка» - повторите его позу, его темп речи и интонации, ритм движений);
7. если ребенок плачет, не мешайте, дайте психическому напряжению выйти;
8. если ребенок хочет говорить, не мешайте, слушайте (не так важна содержательность, пусть выговорится);
9. вашего активного слушания - кивания, сочувствия, выражение сострадания часто достаточно, чтобы помочь ребенку почувствовать облегчение (пусть даже опустошенность после разговора, главное у него не останется сил совершить непоправимое, Вы выиграете время);
10. отношения в семье следует строить на принципах честности и умении признавать свои ошибки;
11. анализируйте пройденный день, учите выходить из ситуаций достойно и с уважением;
12. обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками;
13. планируйте и организуйте совместный семейный отдых, семейные традиции;
14. не сравнивайте ребенка с другими, а лишний раз отметьте уникальность и лучшие качества;
15. не завышайте требования, а искренне хвалите за достижения, особенно если им предшествовала долгая работа над собой;
16. уважайте мнение, вкус и выбор ребенка, даже если то, чем он увлекается, вам не нравится;
17. научите ребенка проявлять твердость и эмоциональную сдержанность. Правильные действия в конфликтной ситуации помогают отстаивать личные границы;
18. Будьте примером и разберитесь в себе. Здоровые отношения родителей – залог здоровой психики детей в переходном возрасте.
19. Использовать технику «Комплимента». Безоговорочное принятие детей такими, какими они являются. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!
20. Именно родители должны поддерживать своего ребёнка, сколько бы лет ему не было, вселять в него уверенность, что он нужен, любим, что он самый - самый лучший для своих родителей.
21. Тяжелое эмоциональное состояние - явление временное; жизнь ребенка нужна родным, близким, друзьям.

***Бесплатное оказание помощи, можно обратиться:***

**8-800-2000-122** - единый общероссийский детский телефон доверия  (круглосуточно)

**8-800-600-31-14**- экстренная психологическая помощь несовершеннолетним и их родителям (законным представителям), горячая кризисная линия (круглосуточно)

**+7(391) 231-48-47** - телефон доверия кризисного центра "Верба" (г. Красноярск)

**8 (39151) 7-52-83 -** МБУ Центр «Спутник» г.Ачинск