***Профилактика трудностей во взаимоотношениях***

***между родителями и детьми.***

**Для родителей (законных представителей).**

В состоянии депрессии любой человек, сколько бы лет ему не было, чувствует себя никому ненужным, нелюбимым, глупым, самым худшим. Родители ненароком, одной лишь небрежно слетевшей с уст фразой, могут еще больше усугубить психическое состояние своего ребенка. А это не допустимо.

1. Безоговорочное принятие детей такими, какими они являются.
2. 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! 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.
3. Обнимайте ребенка несколько раз в день, 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день!
4. Равноценное отношение родителей к детям, имеющимся в семье, с целью предупреждения чувства ревности.
5. Обучение ребенка конструктивному общению со взрослыми и сверстниками.
6. Соблюдение единых подходов в воспитании ребенка, с развитием у него таких качеств как самостоятельность, уверенность в себе.
7. Участие взрослых в делах и интересах детей и подростков, организация совместной деятельности, совместные занятия с ребенком, несколько семейных дел, традиции - создают зону радости.
8. Создание необходимых условий для игры и самостоятельной деятельности.
9. Сохранение конфиденциальности (лучше, чтобы родители переговорили с учителями, предупредили о непростом периоде в жизни ребенка и попросили их быть максимально толерантными к нему, помогать, поддерживать, способствовать продуктивному взаимодействию с ровесниками.
10. В семейном кругу ребенок должен ощущать любовь, поддержку и защиту. И это будет наилучшей профилактикой депрессии для любого ребенка и подростка, которую могут предоставить ему самые близкие люди. При подозрении на депрессию необходимо проконсультировать ребенка у специалистов: врача психиатра, психолога для уточнения состояния и получения дальнейших рекомендаций. Такие дети и подростки нуждаются в обязательном индивидуальном психолого-педагогическом подходе, учитывающем их состояние.
11. Учите его способам разрешения жизненных ситуаций (подготовьте шаблоны выхода из ситуаций).
12. Научите ребенка управлять эмоциями, вселять уверенность в себя и уходить от негативных мыслей.
13. Выходите на откровенный разговор и умейте слушать (не всегда необходимо давать советы, важно выслушать).
14. Найдите общий интерес – это может быть совместная вечерняя прогулка или катание на велосипедах, или игра в футбол. Посещайте мастер – классы: рисуйте и творите.

 **Чего нельзя делать?**

- не читайте нотации;

- не игнорируйте ребенка, его желание получить внимание;

- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;

- не спорьте;

- не предлагайте неоправданных утешений;

- не смейтесь над подростком.

**Эти слова ласкают душу ребенка…**

- Ты самая любимая!

- Ты очень много можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!

- Иди ко мне!

- Садись с нами!

- Расскажи мне, что с тобой?

- Я помогу тебе…

- Я радуюсь твоим успехам!

- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!

- Как хорошо, что ты у нас есть!

**Для несовершеннолетних.**

**Как управлять своими эмоциями**

1.Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших.

2.Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого. Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

3.Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.

4.Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

5.Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

6.В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.

**Как воспитывать волю**

1.Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.

2.Будь уверена в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.

3.Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше.

4.Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом.

5.Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.

6.Старайся сопровождать воздействия на саму себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

Педагог-психолог МБУ Центр «Спутник» Боркина ОВ