# Памятка для родителей

**Психологическая поддержка подростка, оказавшегося в трудной жизненной ситуации, должна параллельно со школой осуществляться и в семье.**

**Родителям важно:**

— объяснять ребенку то, что произошло, в доступной для него форме;
— помочь высказать свои чувства, выслушивая ребенка без вынесения каких-либо своих суждений или оценок;
— дать понять ребенку, что переживание и слезы по поводу чего-то неприятного являются нормальным явлением и свойственны всем людям;
— дать время ребенку для того, чтобы он мог обдумать происшедшее и более четко определить свое отношение и высказать свои чувства. Домашняя обстановка, возвращение к привычной повседневной деятельности может помочь в преодолении стрессового состояния;
— если ребенок испытывает страх, показать ему, что его любят и всегда готовы защитить; в этот период очень важно, чтобы вся семья была вместе;
— если отход ко сну сопровождается какими-либо отклонениями от привычного поведения, позволить ребенку, например, спать с включенным светом;
— объяснить ребенку в зависимости от характера проблемной ситуации, что происшедшее не является его виной или же в какой-то степени стало следствием его ошибки или заблуждения, которых следует избегать в дальнейшем;
— не критиковать проявления регрессии, т. е. поведения, характерного для более ранних, «детских» ступеней развития;
— позволять ребенку выражать любые свои эмоции и не ждать от него, что он должен быть веселым и жизнерадостным;
— дать возможность ребенку почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью, — в частности, предоставить ему возможность принимать самостоятельные решения по поводу своей одежды, еды и т. д.

Для того чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, родители должны быть достаточно сдержанными в плане выражения своих эмоций и чувств по поводу происшедшего, какими бы отрицательными они ни были.