«Специальное время», которое поможет улучшить отношения с ребёнком

1. Начните проводить с вашим ребенком по двадцать минут в день, занимаясь с ним тем, чем он захочет. Очень важно, если вы подойдете и обратитесь к нему в исключительно позитивном тоне.

2. В «особенное время» нельзя разговаривать с ребенком в приказном тоне, не надо никаких расспросов, никаких указаний.

3. Замечайте как можно больше позитивных эпизодов в его поведении. Акцент на хорошем — гораздо более эффективный метод воспитания, чем погоня за недостатками.

4. Больше слушайте и меньше говорите.

5. Учитесь общаться. Чем лучше будут ваши отношения с окружающими, тем лучше станете чувствовать себя вы сами.

Достаточно 15 минут качественно проведённого времени, чтобы помочь ребёнку поверить в вашу любовь

***телефоны экстренной психологической помощи***

**Гомель 8(0232)31 51 61**

**Минск 8 (017)352 44 44**

 **для взрослых**

 **8(017)263 03 03**

 **для детей**

«телефон доверия» в Мозыре

**25-17-92**

психотерапевтическая служба

Шевчик О.А.

поликлиника №1

Медведева О.Ю.

МПНД 25-17-92

Подсказки для родителей

Все счастливые **семьи** похожи друг на друга, **каждая** несчастливая **семья несчастлива по-своему**.

Л.Н.Толстой



***Признаки депрессивного состояния***

(нарушения функционирования

 глубокой лимбической ситемы)

* *плохое настроение, раздражительность,*
* *усиливающиеся отрицательные мысли;*
* *негативное восприятие происходящего;*
* *сниженная мотивация;*
* *превалирующие отрицательные эмоции;*
* *нарушения сна и аппетита;*
* *сниженная или повышенная сексуальность;*
* *социальная изоляция.*

Часто родители и социум запрещают детям проявлять агрессию. Подавляемая агрессия переходит

***Соматические нарушения*** –

 высокое АД, головные боли, кардиалгии, проблемы со щитовидной железой и другие функциональные нарушения

***Аутоагрессивное поведение*** - саморазрушительное поведение

Предпосылкой саморазрушительного поведения и суицида в частности является

-апатия,

-неверие в личные перспективы,

- низкая самооценка

-снижение творческой и жизненной активности в результате психической травмы, отсутствия поддержки



ПСИХОЛОГ, ПСИХОТЕРАПЕВТ И ПСИХИАТР: К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ?

ПСИХОЛОГ

* трудности в общении с людьми;
* кризисы в семье;
* проблемы в отношениях с детьми;
* неудовлетворенность собой, своей жизнью и поступками;
* потребность в самоопределении.

ПСИХОТЕРАПЕВТ

* колебания настроения, депрессия,
* постоянная усталость, повышенная раздражительность;
* проблемы в семье, на работе, в общении;
* частые или длительные болезни, хронические заболевания;
* бессонница, потеря аппетита, внезапные приступы страха, агрессии;
* навязчивые мысли и состояния.

ПСИХИАТР

* у человека имеется неврологический или психиатрический диагноз;
* имеются расстройства внимания, памяти, мышления, восприятия;
* длительные и (или) резкие изменения поведения;
* человек зависим от алкоголя или наркотических средств;
* человек одержим навязчивыми идеями, состояниями, подвержен вспышкам гнева и агрессии,
* его преследуют постоянные мысли о суициде.

Будьте внимательны, если вы заметили некоторые из следующих признаков:

* Выражение суицидальных мыслей.
* Одержимость смертью в разговорах, рисунках или сочинениях.
* Раздача собственных вещей.
* Отчужденность от друзей и родственников.
* Агрессивное и грубое поведение.
* Уход из дому.
* Опасное для жизни поведение, например, неосторожная езда или неразборчивость в сексуальных связях.
* Равнодушие к собственному внешнему виду.
* Смена индивидуальности (например, активный ребенок становиться слишком тихим).
* Жалобы на постоянное чувство скуки.
* Жалобы на головные боли, боли в животе или усталость без видимых на то причин.
* Равнодушие к когда-то любимым занятиям.
* Изменение привычного графика сна и аппетита.
* Трудности при сосредоточивании и мышлении.
* Выражение собственной вины; недопущение похвал в свой адрес.

***Помогите своим детям вырасти счастливыми!***