

Памятка родителям
«Что делать, если поведение ребенка стало неадекватным
или
резко изменилось?»

1. **Серьезно задумайтесь**, возможно, ваш ребенок: 1) употребляет психоактивные вещества (наркотики) или 2) имеет суицидальные мысли!
2. В обоих случаях ищите причину изменившегося поведения ребенка в ваших с ним отношениях. Спросите себя: что меня раздражает в моем ребенке? из-за чего у нас с ним происходят конфликты? **Возьмите на себя ответственность**, признайтесь мысленно себе: «Я иногда не понимаю, не поддерживаю, ругаю, критикую и раздражаю своего ребенка».
3. **Спокойно поговорите** с ребенком о том, что с ним происходит, избегая обвинений, угроз, криков, слез. Это должен быть добрый разговор по душам, во время которого полностью принимайте то, что он вам говорит, не отрицайте, не спорьте с ним и не защищайте себя, слушайте его, ищите вместе причину психологического дискомфорта ребенка.
4. **Придите к соглашению** с ребенком по урегулированию взаимных претензий друг к другу, найдите компромиссные решения (уступки), устраивающие вас обоих. Обязательно **задайте главный вопрос**: как я могу тебе помочь?
5. **Дайте ребенку** то, что ему не хватало от вас: заботу, внимание, понимание, поддержку, общение, похвалу или др. Мысли ребенка о суициде и уход во вредные привычки – это всегда признак нехватки понимания и тепла со стороны семьи к ребенку (не путать с материальным обеспечением!).
6. Обратитесь за помощью **к школьному психологу**, чтобы понять проблему ребенка и найти кратчайшие пути ее решения. Знайте, что в случае депрессии ребенку требуется уже помощь **детского психоневролога или психиатра** (медикаменты!).

С уважением, Кочкина Э.А.