**Памятка**

**по формированию навыков жизнестойкости у ребенка.**

* Создание защитной среды
* Помощь ребенку в развитии самоуважения, интересов
* Поощрение самостоятельности ребенка
* Ясная, четкая формулировка правил и требование их соблюдения
* Предоставление ребенку возможности открыто выражать свои чувства
* Обучение ребенка быстро принимать решения, так как проблемы часто возникают из-за того, что ребенок пассивно реагирует на ситуацию, ощущает свою беспомощность.
* Поощрение активности ребенка.
* Обучение ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке
* Помощь ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные.
* Поощрение веры ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
* Помощь в определении, как и где ребенок может попросить помощь в случае необходимости.

**Куда обратиться за психологической помощью?**

 Когда на душе очень плохо, вы можете позвонить по телефону доверия или обратиться за консультацией к психологу в психологический центр. Психологическая помощь нужна тогда, когда в твоей жизни кризис и кажется, что выхода уже нет, когда у тебя горе, когда личностные проблемы или отношения с окружающими мешают нормально жить, когда ты хочешь разобраться в себе, или что-то в себе изменить. Работа над собой всегда сложна и увлекательна одновременно. Иногда твоя проблема может разрешиться, когда ты вырабатываешь другой стиль поведения или изменишь привычки. Иногда для решения твоей проблемы необходимо пересмотреть своё мировоззрение, убеждения, неосознанные установки и изменить те, которые заведомо ведут к стрессам депрессиям. Иногда для решения проблемы тебе необходимо изменить отношение к самому себе. Психологи могут помочь тебе, сопровождая на этом пути! Если тебе и твоему близкому человеку нужна помощь и поддержка, ты можешь обратиться в следующие организации:

Молодёжная линия для подростков, детей, родителей тел.: (3852) 3353-81 (понедельник-пятница, 8.00-17.00).

Единый телефон доверия для детей, подростков и родителей: 88002000122 (бесплатно с мобильного и стационарного телефона). Телефон здоровья центра медпрофилактики краевой клинической больницы (3852) 68-98-20. (вопросы по срочному обращению о своем состоянии здоровья с консультацией врча). Телефон доверия, краевая психологическая кризисная служба (круглосуточно) тел.: (3852) 66-86-88. База номеров телефонов доверия на сайте <http://samopoznanie.ru>

 **Памятка «Правила общения при конфликте с ребенком»**

 Будучи в позиции слушающего:

 - проявите терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте;

- прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это;

-помните, что ваша задача как слушающего – помочь ребенку в выражении, своих проблем;

 - не давайте оценок ребенку: если вы будите оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам;

- не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте – это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала – и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

 Будучи в позиции говорящего:

-не обвиняйте – не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте кого-то еще в том, что случилось;

- не придумывайте – не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;

- не защищайтесь – сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что-то же самое сделает и ребенок;

-не характеризуйте – не описывайте личность ребенка, тем более говоря «ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т. п.» старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;

-не обобщайте – избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.