



## Советы педагога-психолога для законных представителей по поддержке своих детей в трудных жизненных ситуациях

*Во всех случаях, когда ребёнок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал. Первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии) «слышите» его.*

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.



5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подростков детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

***"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.***

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.

***Помните:*** основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

*А.С. Макаренко писал:*

***«Не думайте, что Вы воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете ему. Вы воспитываете его в каждый момент Вашей жизни даже тогда, когда Вас нет дома».***

## Телефоны доверия в г. Минске:

### Центры дружественного отношения к подросткам

Октябрьский р-н, ЦДП «Галс» УЗ «13-я городская детская клиническая поликлиника», ул. Кижеватова, д. 60, корп. Д; тел. 375(017) 398-31-63

Первомайский р-н, ЦДП «Вместе» УЗ «11-я городская детская поликлиника», ул. Никифорова, 5; тел. 375(017) 264-36-39

Ленинский р-н, ЦДП «Парус надежды» УЗ «7-я городская детская поликлиника», ул. Плеханова, 127; тел. 375(017) 368 32 34

Заводской р-н, ЦДП «Успех» УЗ «23-я городская детская поликлиника», ул. Герасименко, 22, корп. 2; тел. 375(017) 291-20-39

Советский р-н, ЦДП «Ювентус» УЗ «17-я городская детская клиническая поликлиника», г. Минск, ул. Кольцова, 53/1; тел. 375(017) 261-02-19

Московский р-н, ЦДП «Доверие» УЗ «8-я городская детская поликлиника», ул. Есенина, 66; тел. 375(017) 272-22-94

Центральный р-н, ЦДП «Синяя птица» УЗ «4-я городская поликлиника», пр. Победителей, 93; тел. 375(017) 369-74-00

Фрунзенский р-н, ЦДП «Юникс» УЗ «4-я городская детская клиническая поликлиника», ул. Налибокская, 15; тел. 375(017) 209-85-61