

## Что меня настораживает в моём ребёнке?

- Печальное настроение
- Чувство скуки
- Чувство усталости
- Нарушение сна
- Резкая смена настроения в течение дня
- Чрезмерная эмоциональность
- Апатия
- Агрессивное поведение
- Резкое снижение успеваемости
- Резкое изменение в поведении:
  - стал неряшливым
  - не хочет разговаривать с близкими людьми
  - теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься
  - отдаляется от друзей
  - изменились пищевые привычки

– Мне их не хватает, но я им об этом никогда не скажу!

– Я им больше не верю!

– Хочу, чтобы меня оставили в покое и не лезли!

– Зачем рассказывать. Все равно не поймут...

– Грустно и скучно, и это мои родители...

– Им на меня плевать, они устают на работе...

– А как они смогут решить мои проблемы? Зачем их волновать...

– Я сам знаю, как надо!

## Что мне с этим делать?

- Покажите, что вам важен ваш ребёнок во всех сферах его жизни
- Прежде чем ругать, обсудите проблему, что он хочет или не хочет, что ему важно
- Хвалите своего ребёнка – похвалы много не бывает
- Разговаривайте на серьёзные темы:
  - Что такое жизнь?
  - В чём смысл жизни?
  - Что такое дружба, любовь, смерть, предательство, поражение
- Давайте всегда понять своему ребёнку, что он не один в любой ситуации
- Время от времени проверяйте его странички в социальных сетях, нужно самим показать ребёнку все возможности интернета, а не только игры и социальные сети
- Учитесь у своих детей, проявляйте интерес к их увлечениям
- Позаботьтесь о досуге ребёнка. Рассказывайте о том, чем сами увлекались в молодости – этим вы покажете, что понимаете и разделяете его интересы

