**Рекомендации для родителей по сохранению благоприятного психологического климата в семье**

**(в условиях неопределенности, тревожности,**

 **влияния СВО на семью подростка)**

Дорогие родители, бабушки, дедушки, законные представители! Все мы мечтаем, чтобы в наших семьях царили гармония, спокойствие и понимание. А для детей это просто жизненно необходимо. Как вы построите общение с ребенком, насколько он будет вам доверять, и прислушиваться к вашим советам, будет зависеть его перспективный рост и развитие, его здоровье, и благополучие всей семьи.

Что же делать, если вокруг возникают ситуации неопределенности, нестабильности и тревоги. Отгородиться от внешнего мира семья просто не может. И все, что происходит за порогом вашего дома, все это отражается и на взрослых, и на детях. Изменение политики, экономики, технологий – все это этапы роста и развития страны. А семья – то, на чем наша страна держится.

Вы и ваши дети – это, то дорогое и важное, что у вас есть, что дает уверенность в завтрашнем дне, что отражает интересы, ценности, традиции. Дети растут, меняются, вместе с окружающим миром, их друзьями, учебой, увлечениями. И нам, взрослым, приходится расти вместе с ними, узнавать много нового, расширять свой кругозор, свои познания.

Коммуникации, поддержка, уважение, понимание – этого ждете от своих детей вы, но и они ждут от вас того же. То, чем вы их наполните, чем поделитесь, то они смогут отдать и вам, и обществу.

Что же делать, если поведение ребенка вышло из под контроля, обратная связь потеряна, он закрывается от вас, или вам хочется от него «отгородиться»?

В каждой семье есть негласные правила, по которым она живет и которые дают определенный положительный эффект. Так воспитывали вас ваши родители, так жили бабушки и дедушки. Семейные ценности часто помогают в воспитании ребенка, но в определенных моментах важно искать новые пути решения проблем. Современные психологические центры, телефоны доверия, социально-психологические службы в образовательных учреждениях могут стать помощью для восстановления семейных отношений.

Если ребенок стал вести себя необычно, его поведение резко изменилось, он стал тревожным и беспокойным, но при этом конфликтов или сложных жизненных ситуаций в семье не произошло? Понаблюдайте за подростком, проанализируйте, что именно вас насторожило, и поговорите с ним по этому поводу. Простые запреты, ограничения не помогут понять причину. Они только создадут мгновенный эффект страха перед наказанием или даже иллюзию послушания. Иллюзию - потому, что подростки не находятся с вами рядом 24/7, а значит – всегда есть шанс на «поступок».

К разговору подготовьтесь, поработайте со своими эмоциями. Расскажите подростку, что вас насторожило, о чем переживаете. Почему беспокоитесь о подростке, к чему могут привести те или иные отклонения в поведении. Не стесняйтесь обратиться к специалисту. Иногда одного разговора с вами может быть мало, нужна информация из разных источников. Это поможет ребенку создать более полную картину происходящего, понять, что он делает не так.

Не забывайте, что основная цель – не найти виноватого, а разобраться в ситуации, помочь своему ребенку, а по итогу – и себе. Это же вы стали волноваться из-за его негативных поступков, изменений. Значит вам это нужно в первую очередь.

Часто наши дети меняются, отражая состояние взрослых, реагируя на поведение родителей. Это может быть потеря близкого, увольнение с работы, конфликты или развод родителей, нахождение родных и близких в зоне проведения СВО. Справиться со стрессовыми ситуациями сложно даже взрослому человеку, а ребенок – он только познает мир, он умеет и знает гораздо меньше своих родителей. Проанализируйте свое поведение, свои эмоции и начните с себя. Обратитесь за помощью к друзьям, близким, по необходимости – к врачам, психологам. Уделите внимание своему здоровью, в том числе и психическому. Этим вы поможете и себе, и ребенку. В кризисных ситуациях, при потере близких помощь специалистов бывает просто необходима.

При разводе, постарайтесь сохранить приемлемое общение, не делайте ребенка заложником конфликта, обязательно проговорите, что его вины в разрыве нет. Что вы по-прежнему останетесь для него мамой и папой. Постарайтесь не манипулировать ребенком при выяснении отношений с бывшим мужем или женой, дайте ему возможность видеться с обоими родителями. И не подталкивайте ребенка к роли манипулятора, ведь протестуя против разрыва родителей, дети часто перестают учиться, становятся замкнутыми или проявляют агрессию во внешний мир или по отношению к себе.

Если конфликта не произошло, но вашего ребенка тревожит неопределенность, он беспокоится о судьбе родителя или родственника, который находится в зоне проведения СВО, помогите ему пережить сложные моменты в ресурсном состоянии. Направьте его свободное время, силы, мысли на позитивное времяпровождение. Игры в компьютер не способны наполнить силой, энергией, а общение в кругу друзей, творчество, посещение кружков и секций – это возможность почувствовать себя нужным, интересным, способным создавать и творить. Отвлечь ребенка от тревожных мыслей поможет «помогательная» деятельность. Те, кто нуждаются в помощи, чаще всего самые лучшие, искренние и активные помощники - волонтеры, участники благотворительных акций.

Если в вашей семье есть родные или близкие – участники СВО, либо вы знаете семьи, кого тоже это коснулось, станьте для своего ребенка примером мудрости, мужества, спокойствия, стабильности. Покажите внимание и понимание по отношению к тем, кто находится в трудной жизненной ситуации. По возможности поддержите такие семьи.

Подростки, безусловно, скучают за родителями, но уже не так остро нуждаются в постоянном физическом присутствии взрослых, как маленькие дети. На данном этапе развития им не менее важен «значимый взрослый». Это тот человек, который умеет решать проблемы правильным, законным путем, способен позаботиться о себе и о подростке, имеет понятные и приемлемые ценности и интересы, тот, с кого можно взять пример. Станьте для него хорошим примером, тем важным и ценным взрослым.

 И не забывайте, при самоустранении, у вашего ребенка не будет выбора. Если вы не хотите стать для него «значимым взрослым», ваше место займет другой человек. Прекрасно, когда это добрый, умный взрослый, который научит подростка правильным поступкам и пониманию жизни. Но таким может стать и преступник, мошенник, взрослый из «плохой компании». И ребенку ничего другого не останется, как перенять его интересы, ценности, взгляды на жизнь.

Перечислить все ситуации, которые могут вывести из равновесия семью и ее психологический климат, наверное, не возможно. Каждый новый день приносит как хорошие, так и плохие новости. Но любовь, внимание, поддержка и понимание – это вечные ценности. Их сложно заменить другими ресурсами, они легко принимаются детьми за истину. Но их силу и важность доказывают своими поступками, своим примером взрослые. Семья, дом - то место где выслушают, примут, пожалеют, вместе погорюют и порадуются. Не упустите время и возможность подарить своим детям все это. Какой будет ваша семья, во многом зависит от вас. И научите детей, чтобы они, повзрослев, тоже смогли обрести и построить хорошую семью.

 Социально-психологическая служба.