



ДЕПАРТАМЕНТ
УЛУЧШЕНИЯ
ХАНТЫ-МАНСЬСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



Это должен знать каждый родитель



Ханты-Мансийск – 2013

Если ребёнка постоянно критикуют, он учится...
НЕНАВИДЕТЬ

Если ребёнок живёт во вражде, то он учится...
БЫТЬ АГРЕССИВНЫМ

Если ребёнок растёт в упрёках, он учится...
ЖИТЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ

Если ребёнок растёт в терпимости, он учится...
ПОНИМАТЬ ДРУГИХ

Если ребёнка часто хвалят,
то он учится быть...
БЛАГОДАРНЫМ



Если ребёнок растёт в честности, то он учится...
БЫТЬ СПРАВЕДЛИВЫМ

Если ребёнок растёт в безопасности, то он учится...
ВЕРИТЬ В ЛЮДЕЙ

Если ребёнка поддерживают, то он учится...
ЦЕНИТЬ СЕБЯ

Если ребёнка высмеивают, то он будет...
ЗАМЫКАТЬСЯ В СЕБЕ

Если ребёнок живёт в понимании
и дружелюбии, то он учится...
**НАХОДИТЬ ЛЮБОВЬ В ЭТОМ МИРЕ И ЛЮБИТЬ
ОКРУЖАЮЩИХ**



Задачи, стоящие перед родителями

- Осознание возрастных проблем своего ребенка: особенности его характера, позитивные стороны характера, протестные реакции, тот круг ситуаций, которые отрицательно действуют на подростка.
- Осознание собственного стиля воспитания.
- Осознание своих личных и эмоциональных проблем, которые возможно неосознанно привносятся в воспитание с целью решения их за счет своего ребенка.
- Построение взаимоотношений сотрудничества со своим ребенком.
- Подростковый возраст и ранняя юность – это в большей степени состояние души, чем возрастной период. В этом возрасте завершается или уже завершено физическое развитие организма. Это заключительный этап перехода к взрослости, на котором активную работу гормонов начинает заменять активная работа ума и души, центральным психическим процессом является развитие самосознания.



Основные психологические особенности подросткового и раннего юношеского возраста (13-17 лет)

- Интенсивное половое созревание, физиологическая перестройка организма, неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и неуправляемость эмоций и настроения, психологическая неуравновешенность и поведенческая нестабильность.
- Самоутверждение своей самостоятельности и индивидуальности, возникновение конфликтных отношений с взрослыми.
- Ведущая деятельность – общение со сверстниками, освоение новых форм поведения и отношений с людьми на основе необходимости «завоевать» признание, расположение и уважение сверстников к себе, избирательность в учении, многие начинают задумываться о своей будущей профессии.
- Формирование самооценки, характера, собственных взглядов, протест против диктата взрослых.
- Отсутствие подлинной самостоятельности, повышенная внушаемость по отношению к ровесникам.
- Развитие логического мышления, способности к теоретическим рассуждениям, самоанализу, оперированию абстрактными понятиями.
- Затрудненное планирование и самоконтроль деятельности, склонность к риску, агрессивности как приемам самоутверждения.
- Формирование самосознания своего «Я», эго-идентичности, появление сексуальных влечений и интересов.
- Личностные новообразования – чувство взрослости, самосознание и самоопределение.

Основные психологические особенности юности (17-22 года)

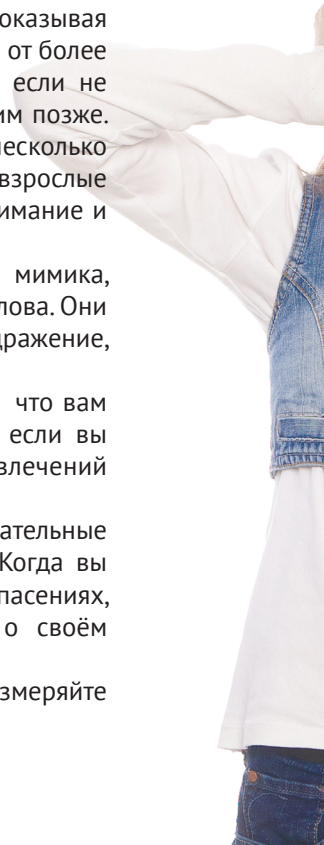
- Формирование самосознания – представления о себе самом. На первый план самооценки выступают теперь не внешность и внешние оценки других, а умственные способности, волевые и моральные качества, происходит их самооценивание. Одиночество наполняется не только отрицательным, но и положительным смыслом, усиливается потребность не только в социальной, но и в территориальной автономии. Больше всего в родителях они хотели бы видеть друзей и советчиков.
- Соотношение себя с идеалом, появление возможности самовоспитания, стремление к самоуправлению.
- Возрастание волевой регуляции, концентрации внимания, объема памяти, формирование абстрактно-логического мышления.
- Основной мотив познавательной деятельности – стремление овладеть профессией.
- Формирование целостной системы ценностных ориентаций, взглядов, своей жизненной философии.
- Стремление к самоутверждению, независимости, оригинальности, пренебрежение к советам старших, проявление недоверия.
- Отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость.
- Возникновение первого чувства любви, привязанности, завершение полового созревания. Ведущая деятельность – интимно-личностное общение. Желание отличаться от сверстников выражено у юноши или девушки так же сильно, как желание копировать друг друга у младших подростков.
- Перестройка эмоциональной сферы.
- Недостаточное осознание последствий своих поступков.

- Новообразованием является способность строить жизненные планы и выбирать способы их реализации. Это время конкретной проработки жизненных планов. Венцом профессионального самоопределения является четкий алгоритм действий – личный профессиональный план. У юноши, девушки должна быть главная магистральная цель – чего он хочет достигнуть, выучившись на выбранную им профессию, должно быть представление о цепочке ближайших и более отдаленных целей: место работы, предполагаемые должности, перспективы профессионального роста, четкое представление о внешних и внутренних путях достижения цели (финансы, репетиторство, жилье и т.д.). Он должен иметь представление о запасных вариантах путей достижения целей на случай возникновения непреодолимых трудностей в реализации основных вариантов. (Самый большой вред при выборе профессии наносит завышенное статусное ожидание юноши или девушки).



Как разговаривать с сыном или дочерью?

- Недопустимы (даже в критических ситуациях): грубость, унижение, злость, выражения типа «терпеть не могу», «ты меня извёл», «уменьяет сил», «ты мне надоел» бессмысленны. Не разговаривайте между делом, раздражённо, показывая всем своим видом, что сын или дочь отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже. Если есть возможность отвлечься, хотя бы на несколько минут, отложите все дела, дети, даже достаточно взрослые и самостоятельные, должны чувствовать ваше внимание и заинтересованность.
- Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них человек реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.
- Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит, даже если вы не разделяете или не понимаете интересов и увлечений вашего сына или дочери.
- Если поведение сына/дочери вызывает у вас отрицательные переживания и эмоции, сообщите ему об этом. Когда вы говорите ему о своих чувствах, переживаниях, опасениях, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании, а не о нём, не о его поведении.
- Чтобы избежать лишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.





Часто встречающиеся причины конфликтов ребенка и родителя

Столкновение интересов родителя и ребёнка: чаще всего поводом для конфликта с родителями является – учёба, плохие оценки (35 %), дела по дому, домашние обязанности (22 %), непонимание (21 %), запреты (гуляние, друзья, курение, алкоголь, одежда, телевизор, компьютер), строгость, подозрения, придирчивость родителей (19 %), из-за пустяков, мелочей (6 %).

Приказы, команды: «Сейчас же перестань!», «Быстро убери всё!», «Замолчи, чтобы больше я этого не слышал!». В этих категоричных фразах ребёнок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности. В ответ дети обычно сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.

Предупреждения, предостережения, угрозы: «Смотри, как бы не стало хуже», «Не придёшь вовремя, пеняй на себя». Угрозы бессмысленны, если у ребёнка неприятное переживание. Они лишь загоняют его в ещё больший тупик. При частом повторении угроз, предупреждений, дети к ним привыкают и перестают на них реагировать.

Мораль, нравоучения, проповеди: «Ты обязан вести себя как подобает», «Ты должен уважать взрослых» и т. д. Ничего не меняется от того, что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего всё вместе взятое. Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей.

Советы, готовые решения: «А ты возьми и скажи...», «Я бы на твоём месте...», «По-моему, тебе нужно пойти и извиниться» и т. д. Каждый раз, советуя что-либо ребёнку, мы как бы сообщаем ему, что он ещё мал и неопытен, а мы умнее его и наперёд всё знаем. Иногда такая позиция родителей раздражает детей и не оставляет желания рассказать больше о своей проблеме.

Критика, выговоры, обвинения: «На что это похоже!», «Опять всё сделала не так!», «Всё из-за тебя!» и т. д. Никакой воспитательной роли такие фразы сыграть не могут, они вызывают у детей либо активную защиту (ответное нападение, отрицание, озлобление), либо уныние, подавленность. Разочарование в себе и в своих отношениях с родителями. У ребёнка формируется низкая самооценка: он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безнадёжный, неудачник, а низкая самооценка порождает новые проблемы.

Обзывание, высмеивание: «Не будь слабаком», «Какой же ты лентяй» и т. д. Всё это – лучший способ оттолкнуть ребёнка и «помочь» ему разувериться в себе.



Как разрешать конфликты

> Первый способ разрешения конфликтов – *настоять на своём*.

Первый неконструктивный способ разрешения конфликтов: **«Выигрывает родитель»**. Сами того не замечая, родители показывают сомнительный пример поведения: «всегда добивайся того, что хочешь, не считаясь с желаниями другого». Дети быстро учатся делать то же, они как бы возвращают взрослым преподанный урок, и тогда «коса находит на камень».

Другой вариант этого способа: мягко, но настойчиво требовать от ребёнка выполнения своего желания. И если это постоянно, ребёнок усваивает другое правило: «Мои личные интересы не в счёт, всё равно придётся делать то, что хотят или требуют родители».

Дети постоянно оказываются побеждёнными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными.

> Второй способ разрешения конфликтов – *уступить, сохраняя мир*.

Второй неконструктивный способ разрешения конфликтов: **«Выигрывает только ребёнок»**. В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать.

Со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти навстречу другим, они остаются в одиночестве. Часто встречают насмешки и даже отвержение; в такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребёнком и своей судьбой. В старости такие «вечно уступчивые» взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными.



> **Третий способ разрешения конфликтов – конструктивный:** «Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребёнок».

Шаги разрешения:

1. Прояснение конфликтной ситуации.
2. Сбор предложений (без критики).
3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.
4. Детализация решения (уточнения различного рода).
5. Выполнение решения, проверка.

Этапы прояснения конфликтной ситуации:

1. Сначала родитель выслушивает ребёнка. Уточняет, в чём состоит его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему нужно или важно. Что его затрудняет. Делает он это в стиле **активного слушания**, то есть обязательно озвучивает желание, потребность или затруднение ребёнка. Часто, едва взрослый начинает активно слушать ребёнка, острота назревающего конфликта спадает, и возникает готовность пойти навстречу друг другу.

2. После этого родитель говорит о своём желании или проблеме.

Положительные моменты: каждый участник оказывается выслушан; каждый вникает в положение другого; между «сторонами» не возникает ни раздражения, ни обиды; напротив, сохраняется атмосфера дружеских отношений; ребятам предоставляется возможность осознать свои истинные желания; дети получают прекрасный урок, как вместе решать «трудные» вопросы.

Идеальная модель семейных отношений с ребёнком подросткового и возраста ранней юности: все члены семьи, включая ребёнка, равноправны; каждый может и умеет выражать словами те чувства, позитивные и негативные, которые он испытывает. Все чувства принимаются; родители советуются со своими детьми. Семейный совет имеет только совещательный голос. Каждый вправе принять или не принять его; члены семьи не дают негативные оценки

друг другу, а только выслушивают друг друга, стараясь понять его чувства; не обобщают прошлое, неприятное; рассказывают о себе, о своей жизни, своих затруднениях; хвалят хорошие дела и поступки; в семье царит доверие, уважение, терпеливая любовь, внимание к миру переживания другого, происходят душевные разговоры на любые темы. Наличие этих моментов в семье позволяет избегать многих кризисов подросткового и возраста ранней юности. Ребёнку не приходится бороться за самостоятельность и доказывать свою взрослость; ребёнку не надо грубить родителям, поскольку его научили выражать своё несогласие в приемлемой форме; он постепенно осознаёт окружающую жизнь людей, поскольку нет запретных тем для разговоров со взрослыми; у него развивается внутренний контроль за поступками и самосознание, поскольку ему не навешивают неприятных ярлыков, а позволяют как можно полнее выразить свои переживания и самому в них разобраться; в таких семьях нет накопления взаимных обид, которые разрушительно действуют на общение.



Агрессивность в подростковом и юношеском возрасте

Часто истоки агрессии надо искать, уважаемые родители, именно в своей семье. Если взрослые злословят, завидуют, осуждают всех, то этого же следует ждать от ребёнка.

Семейные причины агрессии: ❶. Неприятие детей родителями, ❷. Безразличие или враждебность со стороны родителей, ❸. Разрушение эмоциональных связей в семье, ❹. Чрезмерный контроль, избыток внимания со стороны родителей (гиперопека), ❺. Неуважение к личности ребенка, ❻. Недостаток внимания со стороны родителей, ❼. Отказ в праве на личную свободу.

Каким должно быть вмешательство при агрессивных проявлениях – спокойное отношение в случае незначительной агрессии, акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности, обсуждение проступка, контроль над собственными негативными эмоциями, снижение напряжения ситуации, сохранение положительной репутации ребёнка, демонстрация модели неагрессивного поведения.

Как помочь агрессивному ребёнку? ❶. Не фиксировать внимание на нежелательном поведении ребёнка и не впадать самому в агрессивное состояние. ❷. Наиболее адекватное поведение взрослого – это веское осуждение агрессии ребёнка. ❸. Стараться, прежде всего, выяснить причину агрессии и спокойно, тактично её устранить. ❹. Дать возможность ребёнку снять агрессию, выплеснуть эмоции через игры и релаксацию. ❺. Постараться показать, что его ценят и любят. ❻. Реагировать и откликаться на любые позитивные сдвиги в поведении, даже если они незначительные.

Моменты в поведении, которые должны насторожить

- Изворотливость, лживость, несогласие просто ради несогласия, постоянно нарушает установленные правила, нарастающая скрытность, частая агрессивность, направленная на семью или уважаемых людей вне дома, внезапные перепады настроения, болезненная реакция на критику.
- Обозначает свою изоляцию от семьи, пренебрежение или отказ от ранее важных дружеских связей, снижен интерес к учебе, привычным увлечениям, творческой деятельности.
- Подчеркнуто выказывает поддержку друзьям, особенно, если очевидна их вина или дурные поступки, вовлекается в рискованные или криминальные ситуации (выпивка, драки, воровство, вандализм), манипулирует людьми или нечестно ведет себя по отношению к ним, частые перемены мнений и привязанностей.
- Необъяснимые проблемы со здоровьем (нарушение сна, аппетита, рвоты, ознобы, простуды), ухудшение памяти, внимания, невозможность сосредоточиться.

Эти изменения в поведении, странности не всегда связаны с появлением какой-либо пагубной зависимости (алкоголь, наркотики, токсикомания, курительные смеси, игровая зависимость и т.д.). Такие проблемы могут быть связаны с периодом полового созревания (у подростков) или с другими проблемами (переутомление, депрессия, любовная неудача, семейные проблемы). В любом случае эти изменения сигнализируют вам о том, что ребенку требуется помощь и внимание.

Признаки наркотического опьянения

Первая степень – человек постоянно улыбается, неоправданно говорлив, движения неосознанны, достаточно разумно отвечает на вопросы, но замедленно – это при употреблении кодеина, наркотиков из мака, конопли, различных наркотических курительных смесей.

Вторая степень – малоподвижная, обмякшая поза, конечности расслаблены, голова свисает, глаза блестят, зрачки либо расширены, либо сужены, губы сухие, лицо бледное или красное, шаткая походка, движения размашистые, возможна необоснованная раздражительность или вялость.

Признаки наличия пагубной зависимости (компьютерной, игровой и т.д.)

1. Уязвимость системы эмоциональной саморегуляции, неспособность адекватно выражать свои чувства, неадекватная самооценка, чувство стыда и вины, желание уйти от реальности, проблем, повышенная тревожность.
 2. Ощущение никчемности, повышенная самокритичность, крайняя несамостоятельность, неумение сказать «нет» из-за страха быть отвергнутым.
 3. Ранимость критикой, неодобрением, нежелание брать ответственность на себя, безоговорочное подчинение значимым людям, пассивная жизненная позиция, страх одиночества, желание его избежать. Социальная неприспособленность, узкий круг общения или очень широкий, но поверхностный, неумение высказываться, делиться переживаниями, импульсивность, неумение планировать свое время, неспособность добиваться своих целей, пониженный фон настроения.
- 

Оцените степень риска у ребенка

1. После стрессовых ситуаций ребенок испытывает сильную усталость, раздражительность, становится безразличным, либо перевозбужденным (да - 5 баллов, нет - 0 бал.).
2. Ребенок внушаем, застенчив, неуверен в себе (да-5 баллов, нет-0 баллов).
3. Сниженная самооценка (считает себя не интересным, не умным, непривлекательным и т.д.) (да-5 баллов, нет-0 баллов).
4. Испытывает трудности в общении со сверстниками в колледже (тревожен, напряжен, неуверен) (да-5 баллов, нет-0 баллов).
5. Испытывает трудности в общении со сверстниками на улице (да-5 баллов, нет-0 баллов).
6. Стремится к получению новых впечатлений, ощущений и удовольствий (как можно быстрее, любым путем), любит рисковать (да-10 бал., нет-0 бал.).
7. Зависит от мнения знакомых или друзей, легко поддается их влиянию, подражает образу жизни приятелей (да-10 баллов, нет-0 баллов).
8. Имеет отклонения в поведении, связанные с травмами или инфекциями мозга (да-10 баллов, нет-0 баллов).
9. Тяжело переносит разочарования, скуку, конфликты и трудности (да-10 баллов, нет-0 баллов).
10. Имеются зависимости от сладостей, компьютера, телевизора, интернета, мобильного телефона и др. (да-10 баллов, нет-0 баллов).
11. Курит или иногда употребляет алкоголь (даже если только пиво) (да-15 баллов, нет-0 баллов).
12. Проживает отдельно от родителей, родственников (на квартире, общежитии – иногородний студент) (да-5 баллов, нет-0 баллов).
13. В ближайшем окружении (родители, братья, друзья, соседи по общежитию) есть люди, злоупотребляющие алкоголем, наркотическими веществами (да-15 баллов, нет-0 баллов).

14. В семье ребенка конфликт между родителями, ребенком и родителями, или семья на грани распада, развода (да-10 баллов, нет-0 баллов).

Оценка результатов

Сумма баллов меньше 25 – ребенок в группу риска не входит.

Сумма баллов от 25 до 55 – средняя степень риска быть вовлеченным в экспериментирование с алкоголем, наркотическими веществами, криминальные, рискованные ситуации. Сниженная успеваемость и посещаемость, прогулы «за компанию». Необходимо быть внимательными к поведению ребенка.

Сумма баллов свыше 55 – вероятность вовлечения в рискованные или криминальные ситуации (выпивка, драки, воровство, вандализм), ситуации, связанные с употреблением алкоголя, курительных смесей, наркотиков, велика. Необходимо держать ребенка под контролем и советоваться с психологом.



10 советов родителям

Верьте в своих детей. Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых Ваши дети выбрали в друзья, даже если Вы не одобряете их выбор. В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба родителя с ребенком, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие в судьбе ребенка дают положительные результаты.

Начиная, примерно с 15 лет, дети пытаются оценивать жизнь своих родителей, обсуждают поведение, поступки, внешний вид своих родителей, постоянно сравнивают. Результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным.

Совет 1. Если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид.

Совет 2. Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

Совет 3. Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы.

Совет 4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах

сохранения и укрепления здоровья. Приобщайте к совместному активному отдыху, занятиям спортом (походы в бассейн, на лыжах и т.д.).

Совет 5. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу.

Совет 6. Не оберегайте детей излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Ребенку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Умение справляться с неприятностями помогает ему сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, научить его противостоять действительности, а не убежать от нее.

Совет 7. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

Совет 8. Принципы конструктивного семейного общения: 1. принцип поддержки позитивного в ребенке – помогает ему осознать, развить и укрепить положительное представление о себе. 2. принцип акцентирования внимания на чувствах и переживаниях в общении с сыном/дочерью. 3. принцип сотрудничества – означает установление гармоничных корпоративных отношений между родителями и детьми как равноправными и равноценными личностями. Необходимо научиться вместо приказов и распоряжений обсуждать проблемы, вести с ребенком переговоры, заключать контракты. 4. В общении с детьми особенно важно оставаться твердыми и доброжелательными взрослыми.



Что делать, если сын или дочь учатся в другом городе

Зачастую родители сталкиваются с серьезной для них проблемой воспитания сына или дочери на расстоянии, ведь ребенок поступил в учебное заведение, которое находится в другом городе, но не все так страшно. Вот несколько советов родителям, которые помогут ненавязчиво направлять ребенка в нужное русло, быть в курсе всех его дел, помогать решать ему возникающие проблемы и при этом находиться на расстоянии и быть «другом» и хорошим советчиком для своего сына или дочери.

1. Чтобы у вашего ребенка возникало желание обращаться к вам за помощью, советом, делиться с вами своими проблемами, рассказывать о своих делах, вам требуется добиться доверия со стороны вашего чада. Вы должны стать «другом», доверенным лицом, «своим человеком», который всегда поможет, поддержит, подскажет, а не воспитателем, желающим навязать свои нравоучения. Звоните чаще по телефону, ненавязчиво интересуйтесь его делами, проблемами, а не учите жить. Когда ребенок приезжает на выходные домой, создавайте в семейном кругу теплую атмосферу доверия, проводите больше времени вместе, организуйте совместный досуг. Участвуйте с ребенком в его мероприятиях, хобби, тем самым вы заработаете его доверие, утвердите свой авторитет.

2. В общении с ребенком необходимо опираться на его личностные особенности, индивидуальность, уникальность, положительные стороны в характере, особенно, если он предрасположен к формированию патологических пристрастий или вы не уверены в том, что у вашего ребенка «позитивный» круг общения.

3. Ребенку необходимо помогать в выражении своих чувств, проговаривая их (ты злишься, тебе обидно и т.д.), при ощущении своей никчемности дать понять ребенку, что он хороший, что вы его любите, просто не все умеют говорить и показывать свои чувства.

4. Хвалите и конструктивно критикуйте – это дает значительно больше, чем наказание или постоянные придирки; подсказывайте, советуйте, поддерживайте и стимулируйте инициативу.

5. Выработывайте ясные и справедливые правила совместного сосуществования в семье, несмотря на то, что вы видите своего сына только на выходные или реже. Будьте последовательны в договоренностях.

6. Необходимо формировать у ребенка активную жизненную позицию, для этого вовлекайте его в активное участие во всех семейных делах, будь-то оплата квитанций за коммунальные услуги, просмотр телевизора или ремонт в квартире. Чаще спрашивайте совета у своего ребенка, он должен чувствовать свою значимость и необходимость. Обсуждайте его будущие цели, цели вашей семьи, и пути их достижения, размышляйте с ним о будущем, о том, что происходит в стране.

7. Обязательно поддерживайте связь (лично или по телефону) с классным руководителем, администрацией, воспитателем, психологом учебного заведения. Регулярно (примерно раз в месяц) интересуйтесь о посещаемости, успеваемости, поведении, адаптации вашего сына в учебном заведении, в общежитии, его участии в общественной жизни и т.д. Ваш ребенок, даже, если вы с ним находитесь в отличных отношениях, может не все вам рассказывать, например, стесняясь, боясь вас расстроить или просто стремясь к самостоятельности, желая решить свои проблемы самостоятельно.

8. По возможности познакомьтесь с друзьями и однокурсниками своего ребенка, с которыми он общается в том городе, где учится. При этом важно сблизить дистанцию, занять позицию наравне, друга, «своего человека», а не контролера и «инквизитора».



Родители, помните – любите своего ребенка любым: неталантливым, неудачливым, взрослым.

Не требуйте от ребенка платы за все то, что вы для него делаете!



БУ ХМАО-Югры
«Центр медицинской профилактики»
www.cmphmao.ru

Отпечатано в ООО «Издательско-полиграфический центр «Экспресс»
г. Тюмень, ул. Минская, д. 3Г, корпус 3
тел./факс (3452) 41-99-30, www.express72.ru
Заказ № 23168, тираж 50000 экз.