ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА

Цель: стабилизация психоэмоционального состояния родителей класса. Определение способов поддержки родителями детей. Гармонизация детско-родительских отношений.

Подростков в возрасте 11-14 лет часто называют трудными. Основная причина – физиологический дискомфорт из-за активной перестройки растущего организма, что влечет за собой психологические срывы.

В этом возрасте свойственны возбудимость, несдержанность, нередко агрессивность, преобладает неустойчивость настроения, характерно сочетание повышенной чувствительности и обидчивости с эгоизмом, равнодушием, а нередко и с черствостью к окружающим, в том числе к самым близким.

Стремление к самостоятельности, вернее, независимости от взрослых, потребность в самоутверждении нередко толкают подростка на рискованные поступки. Для них типичны реакции группирования – стремление к времяпрепровождению в группе сверстников – это для них тоже один из способов самоутверждения.

ПОДРОСТКАМ СВОЙСТВЕННЫ:

- тяга к романтике и самоутверждению, выяснение своих возможностей и способностей иногда на грани риска;
- частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слезы;
- повышенная эмоциональная реакция даже на незначительные события;
- стремление к установлению дружеских связей с ребятами своего или старшего возраста, вхождение в неформальные группировки;
- отстаивание, иногда бессмысленное, своей позиции, в том числе неверной;
- падение авторитета взрослых, мнением которых пренебрегают в пользу сверстников;
- демонстративно пренебрежительное или снисходительное отношение к младшим, а также представителям противоположного пола, что является признаком пробуждения интереса.

КАК СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ С ПОДРОСТКАМИ:

- помните, что подросток по-прежнему нуждается в Вашем участии, но уже в качестве партнера, поэтому разговаривайте с ним на равных, в том числе совместно планируйте семейный бюджет, способ проведения досуга;
- выделяйте деньги на карманные расходы;
- в конфликтных ситуациях высказывайтесь после ребенка, причем выслушивайте его, а не просто слушайте, что и как он говорит;
- объясните, что поступки, как правило, влекут за собой последствия, поэтому надо соотносить одно с другим;
- учите ребенка достойно переносить огорчения, неприятности и потери, разъяснив необходимость тех или иных ограничений, в том числе в семье;
- будьте бережны к зарождающимся чувствам, подчеркните необходимость взвешенного выбора друзей и подруг, обозначив рамки допустимого и неприемлемого во взаимоотношениях между людьми.

НИКОГДА:

- ❀ не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему;
- ❀ не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей;
- ❀ не начинайте разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребенок объясняет свои поступки;
- ❀ не подкупайте подростка и не выдавливайте силой обещание не делать того, что вам не нравится;
- ❀ не отступайте от введенных в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях;
- ❀ не ревнуйте сына или дочь к друзьям, привечайте их в своем доме и старайтесь познакомиться поближе;
- ❀ не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор пришелся Вам не по душе;
- ❀ не навязывайте свою волю в выборе друзей, внешнего вида (прически, одежды, макияжа и пр.), определении поля деятельности для самореализации, в том числе профессиональной;
- ❀ не принуждайте сына или дочь к откровенности; если Вы не будете «давить», то они сами придут к Вам со своими проблемами;
- ❀ не делайте трагедии из получения раннего (на Ваш взгляд) сексуального опыта, а помогите справиться с постигшим разочарованием или с необходимостью прибегнуть к помощи врача.

КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ИМЕЕТ ПРАВО:

- ☞ просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- ☞ иметь собственное мнение и убеждения;
- ☞ совершать ошибки, пока не найдено правильное решение;
- ☞ говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;
- ☞ побыть в одиночестве, даже если другие хотят его общества;
- ☞ добиваться перемены договоренности, которая его не устраивает.

РЕБЕНОК НЕ ОБЯЗАН:

- ♥ быть безупречным на 100%;
- ♥ любить людей, приносящих ему вред;
- ♥ извиняться за то, что был самим собой;
- ♥ выбиваться из сил ради других;
- ♥ чувствовать себя виноватым за свои желания;
- ♥ выполнять неразумные требования;
- ♥ нести на себе тяжесть неправильного поведения своих товарищей.

АУТОАГРЕССИВНОЕ поведение – это следствие социально-психологической дезадаптации личности подростка в условиях, переживаемого микросоциального конфликта. Чаще всего причина в наличие неблагоприятного социального окружения.

Наиболее значимой средой развития ребенка является семья, и анализ причин суицида у детей и подростков указывает на плохие взаимоотношения с родителями, недостаточной степени понимания со стороны родных, эмоциональной холодности в семье.

Итак, плохие взаимоотношения в семье – это толчок к аутоагрессии. Если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого попросить защиты и поддержки, то это может стать предпосылкой возникновения суицидальных намерений.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДТЕЛЯМ:

- Обращайте внимание на любые повреждения на теле ребенка: царапины, ссадины, следы проколов. Спокойно интересуйтесь, каким образом он их получил.
- Напоминайте ребенку о том, что вы расспрашиваете его не для того, чтобы ругать, объясните, что ваше беспокойство вызвано исключительно заботой о нем.
- Любые случаи аутоагрессии должны стать предметом серьезного внимания взрослых. Любые случаи аутоагрессии должны стать предметом серьезного внимания взрослых. Обратитесь за помощью к психологам. Не бойтесь, что вам посчитают плохим родителем или что, ваша тревога спровоцирует у ребенка желание манипулировать вами.

КАК ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ СДЕЛАТЬ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ?
В общении есть важные правила: они просты и могут войти в привычку.

НУЖНО:

- принимать ребенка таким, каков он есть, чтобы при любых обстоятельствах он был уверен в неизменности Вашей любви к нему;
- стремиться понять, о чем он думает, чего хочет, почему ведет себя так, а не иначе;
- внушать ребенку, что он все может, если только поверит в себя, и будет работать;
- понимать, что в любых поступках ребенка следует винить, прежде всего, себя;
- не пытаться «лепить» ребенка, а жить с ним общей жизнью: видеть в нем личность, а не объект воспитания;
- чаще вспоминать какими Вы были в возрасте вашего ребенка;
- помнить, что воспитывают не Ваши слова, а ваш личный пример.

НЕЛЬЗЯ:

- рассчитывать на то, что Ваш ребенок будет самым лучшим и способным, он не лучше и не хуже других, он такой, какой он есть, он особенный;
- относиться к ребенку, как к сбербанку, в который Вы вкладываете свою любовь и заботу, а потом получите ее обратно с процентами;
- ждать от ребенка благодарности за то, что Вы его родили и вскормили – он вас об этом не просил;
- использовать ребенка как средство для достижения своих (пусть самых благородных) целей;
- рассчитывать на то, что Ваш ребенок унаследует ваши интересы и взгляды на жизнь (увы, они не передаются генетически);
- относиться к ребенку как к некоему несформированному существу, ребенок это, прежде всего человек, со своими правами индивидуальными качествами личности;
- перекладывать ответственность за воспитание ребенка на воспитателей, учителей, методические рекомендации…

ПАМЯТКА:

- 🕮 ***Разговаривайте с ребенком***… или Вы отдаляетесь друг от друга.
- 🕮 ***Рассказывайте детям о себе***, пусть Ваши дети знают, что Вы открыты для откровенного разговора, кроме того, таким образом Вы подаете пример искренности и открытости.
- 🕮 ***Умейте поставить себя на их место***. Детям часто кажется, что с теми проблемами, с которыми пришлось столкнуться им не сталкивался раньше никто.
- 🕮 ***Будьте рядом***, детям важно знать: дверь к Вам всегда открыта, всегда есть возможность поговорить с Вами.
- 🕮 Будьте тверды и последовательны, ***не давайте обещаний, которые не можете выполнить*** – будьте предсказуемы для своего ребенка.
- 🕮 ***Старайтесь многое делать вместе с ребенком***: планируйте вместе с ним интересные дела, участвуйте в его жизни, интересуйтесь, как прошел день.
- 🕮 ***Общайтесь с друзьями вашего ребенка,*** – это позволит избежать многих проблем.
- 🕮 ***Помогите своему ребенку поверит в себя*** если у него что-то не получается.
- 🕮 ***Показывайте пример*** – это самый эффективный способ воспитания.
- 🕮 ***Учитесь просто слушать***, не перебивая, не настаивая на своей точке зрения. Уважайте выбор Вашего ребенка; скажите ему об этом.

ПОМНИТЕ:

- ✓ Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- ✓ Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.
- ✓ Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями.
- ✓ Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимость от его учебных успехов.