

Памятка для родителей

Как уберечь детей от наркотиков?

Сегодня проблема наркомании приобрела характер эпидемии, справиться с которой можно только всем миром.

Наркомания подобна инфекционному заболеванию, только в роли вируса выступает информация, провоцирующая интерес к наркотикам, а источником инфекции являются те, кто употребляет наркотики, и те, кто их распространяет.

Заразиться может каждый, но особенно опасности подвергаются те подростки, у которых напрочь отсутствует иммунитет.

За последние 10 лет число наркоманов увеличилось, среди российских наркоманов 60% составляют люди в возрасте от 18 до 30 лет, а 20% - школьники, большинство родителей которых даже не догадываются о пагубных увлечениях своих детей.

Знаете ли вы?

Около 60% наркоманов нигде не учатся и не работают, т.е. не имеют никаких источников дохода. В результате этого реализация и употребление наркотических и сильнодействующих психотропных веществ связаны с постоянным ростом уголовных преступлений: краж, грабежей, разбоев, убийств.

Где, как и почему?

Предложить наркотики могут детям во дворе, в игровом клубе, на дискотеке, в школе.

По данным социологических опросов, подростки решаются попробовать наркотики из следующих побуждений:

- так принято среди сверстников на дискотеке, вечеринке и т.д.;
- из интереса, поиска новых приятных ощущений;
- уход от возникших проблем, неприятностей, стресса;
- приобщение к взрослой жизни т т.д.

Уважаемые родители!

Если Вы хотите видеть своих детей здоровыми, удачливыми и счастливыми, соблюдайте следующие правила:

1. Как бы Вы заняты не были, старайтесь ежедневно общаться с ребенком, потому что без общения Вы отдаляетесь друг от друга.

2. Умейте внимательно, не перебивая и не настаивая на своем, выслушать ребенка.
3. Делитесь с домочадцами своими проблемами, заботами, интересами, а не уходите в себя.
4. Будьте рядом с детьми, чтобы они могли к вам обратиться со своей проблемой в любое время.
5. Будьте тверды и последовательны, но не требуйте от ребенка того, чего он не сможет выполнить.
6. Обязательно общайтесь с друзьями детей. Это поможет Вам узнать об их делах и интересах.
7. Не запугивайте детей, иначе они могут перестать Вам верить.
8. Помните, что Ваш пример заразителен. Поэтому Ваш отказ от табачных изделий, алкоголя, правильное питание, занятия спортом будут формировать у детей навыки здорового образа жизни.

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

1. Подростков более всего интересует собственная личность. Вопросы «Кто я?», «Чем я отличаюсь от других?» становятся вопросами номер один.
2. Подростки более всего заняты выяснением и построением своих отношений с другими людьми. Дружба – главное, что их интересует.
3. Подростки – искатели смысла жизни. Их начинает волновать главный вопрос человеческого существования: «Зачем я живу? В чем мое предназначение?».
4. Подростки настолько поглощены своим половым созреванием, что вопросы отношений между мужчинами и женщинами занимают их более всего на свете.
5. Подростки постоянно конфликтуют с взрослыми.
6. Подростки чувствуют недостаток уважения к ним со стороны взрослых. Они хотят равноправных отношений с взрослыми.
7. Подростки постоянно думают о том, как их оценивают другие люди.

8. Подростки – существа безответственные. Они хотят иметь все права (как взрослые), и никаких обязанностей (как дети).

9. Подростки перенимают вкусы, взгляды, манеры своей компании; стесняются быть «не как все».

10. Подростки ищут свой жизненный стиль, оригинальничают, подчеркивают свое своеобразие, непохожесть на других.

11. У подростков появляется способность менять самих себя, заниматься самовоспитанием. Они становятся творцами, хозяевами, авторами собственной жизни.

Агрессивный подросток

Как часто мы слышим это словосочетание. К нему можно относиться по-разному, но, к сожалению, такая проблема имеет место быть. Нередко, защищая себя или само утверждаясь, подросток проявляет агрессию.

Конечно, прежде всего, необходимо выяснить причину агрессивности. Их может быть достаточно много. Часто она возникает из-за чрезмерных требований взрослых. Это происходит, когда в семье культ запретов. Еще агрессия может быть следствием невыполненных желаний ребенка. Поэтому необходимо мягко, но решительно ограничивать требования ребенка в разумных пределах. А чтобы избежать конфликта можно попробовать перевести его активность в мирное русло. И естественно, агрессия может быть следствием обиды или ущемленным самолюбием. И необходимо заметить, что чаще всего у агрессивных взрослых бывают агрессивные дети.

Как вести себя с агрессивным подростком?

- Ни в коем случае не позволять себе разговаривать с подростком на повышенных тонах.
- Если вы видите, что ребенку трудно себя сдерживать, то дайте ему возможность выплеснуть свою агрессию без причинения вреда окружающим.
- Показывайте ребенку пример эффективного поведения, старайтесь не допускать при нем вспышек гнева и не стройте планы мести.
- Сделайте все, чтобы ваш ребенок в каждый момент времени чувствовал, что вы его любите, цените и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его приласкать и пожалеть.

Как помочь подростку?

Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным. Если он избегает под любым предлогом совместного с Вами времяпровождения, старается больше времени проводить в одиночестве. Если у ребенка снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы. Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

- Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибкам
- Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять
- Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки
- Попытаться превратить свои требования в его желания
- Культивировать значимость образования
- Стараться вкладывать в его сознание приоритеты
- Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного на учебе? Что тебе понравилось, а что нет?»
- Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была
- Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства
- Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых
- Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения
- Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.
- Живите во имя своего ребенка
- Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам
- Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей
- Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают.

Как распознать, что ребенок лжет?

- Ребенок совершает лишние движения, суетится без причины
- Ускользающий взор, не смотрит в глаза.
- Очень пристальный, немигающий взгляд, изучающий Вашу реакцию на его слова.
- Жест, прикрывающий рот рукой, как будто не хочет, чтобы лживые слова вылетели из его рта.
- Неточность, путаность речи.
- Многословие, отсутствие четких формулировок.
- Говорит много и ни о чем, не отвечает на вопрос конкретно.
- Многократное повторение одной и той же мысли.
- Излишняя эмоциональность, когда ребенок кричит, нервничает.

Причины лживого поведения

Лжет:

- для того чтобы избежать наказания;
- потому что у ребенка такая вредная привычка;
- потому что родился лгуном;
- потому что хочет получить какую-то выгоду;
- потому что считает других глупее себя;
- хочет сэкономить время на ненужных объяснениях;
- потому что боится, что о нем плохо подумают;
- потому что говорит не то, что думает, а то, что от него хотят услышать;
- потому что хочет казаться лучше, чем на самом деле;
- от бессилия изменить что-то в своей жизни.

Если Ваш ребенок конфликтный

Прежде всего, необходимо выявить причину конфликтности ребенка. Возможно, у Вас в семье Ваш ребенок – центр Вселенной. И поэтому требует и от посторонних взрослых и своих сверстников такого же отношения к своей

персоне. А не получив этого, начинает конфликтовать. Или напротив, ему не хватает внимания в семье. Он не окружен должной заботой по ряду разных причин и обстоятельств. Он живет с постоянным чувством обиды и накопившейся злости. И его конфликтность – это один из способов привлечения внимания к себе. А возможно он живет в семье, где является наблюдателем конфликтов. Конфликтное поведение ребенка – это повод задуматься Вам и над своим поведением.

Как вести себя с конфликтным ребенком?

- Контролируйте приступы гнева у ребенка. Пытайтесь сдерживать его желание вступить в конфликт.
- По возможности старайтесь уйти от конфликта, тем самым Вы покажете пример ребенку.
- Если конфликт уже произошел, постарайтесь разобраться в его причинах. Не оправдывайте поведение своего ребенка, если на это нет повода.
- Обязательно обсудите с ребенком причины возникновения ссоры и пути бесконфликтного выхода из нее.
- Собственным примером учите ребенка не провоцировать конфликты.
- Не обсуждайте поведение ребенка ни с кем посторонним в его присутствии.

Пути преодоления конфликта между родителями и подростком

Порой родители подавляют желания подростка, и он вынужден отступить, подчиниться, затаив обиду на взрослых, порой родители уступают подростку, испытывая чувства возмущения, бессилия и обиды. Оба эти метода не лучше, хотя бы потому, что кто-то неизбежно оказывается в проигрыше. Но возможен и беспроеигрышный вариант, который воплощает поиск решения, удовлетворяющего потребности обеих сторон – и родителей, и ребёнка. Поиск решения достигается при помощи особой методики – «шесть шагов».

Первый шаг

Определение проблемы. Здесь необходимо выяснить причины неприемлемого поведения ребенка или взрослого. С этой целью полезнее всего внимательно его выслушать, а затем сообщить ему о своих потребностях и переживаниях.

Второй шаг

Поиск возможных вариантов решения. Искать их надо вместе. Сначала полезно перебрать все приходящие в голову варианты, даже если они, на первый взгляд,

кажутся непригодными. Это может быть своеобразный «мозговой штурм», когда предлагается любая идея и ни одна не критикуется.

Третий шаг

Обсуждение и оценка предложенных вариантов решения. Исходный принцип здесь один; должны быть удовлетворены потребности обеих сторон – и ребенка, и взрослого.

Четвёртый шаг

Выбор лучшего решения. При этом нужно задавать друг другу вопросы: «Если мы используем эту идею, что получится? Будет ли каждый доволен? В чем ошибка этого варианта решения?»

Пятый шаг

Определить, как выполнить это решение: что надо сделать.

Шестой шаг

Оценка, насколько хорошо намеченный способ действия разрешает проблему. При этом полезно спросить друг друга: «Исчезла ли проблема? Вы довольны тем, что мы сделали?»

Десять заповедей для родителей от Януша Корчака

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относитесь к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека – это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь – но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

8. Ребенок – это не тиран, который завладеет всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым – неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним – радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

Притча о разумном воспитании

Однажды к Хинг Ши пришла молодая крестьянка и спросила:

- Учитель, как следует мне воспитывать сына: в ласке или в строгости? Что важнее?

- Посмотри, женщина, на виноградную лозу, - сказал Хинг Ши. – Если ты не будешь ее обрезать, не станешь, из жалости, отрывать лишние побеги и листья, лоза одичает, а ты, потеряв контроль над ее ростом, не дождешься хороших и сладких ягод. Но если ты укроешь лозу от ласки солнечных лучей и не станешь заботливо поливать ее корни каждый день, она совсем зачахнет. И лишь при разумном сочетании и того, и другого тебе удастся вкушать желанных плодов.

Советы родителям

«Подростки: перепады настроения, депрессии, подростковый кризис»

Подростковые гормональные бури доставляют родителям немало беспокойств. Тут и резкая смена веселья на слезы, немотивированная агрессия по отношению к чужим и близким, странные увлечения. Это один из самых серьезных периодов в жизни человека, период, когда все, вложенное в ребенка, может пропасть.

Искать виновных в такой ситуации бессмысленно. Компания, сам ребенок, родители, виноваты все и не виноват никто. Чем сильнее опека, чем строже контроль над ребенком, тем больше падают стены песочного замка; в то же время недостаток опеки вызывает те же явления, что и ее превалирование. Много зависит от характера и стойкости самого подростка. Многие дети, попадая в почти одинаковые ситуации, поступают по-разному, это зависит от уровня развития, от количества полученных знаний, от умения применять навыки.

Конечно же, лучше было бы заниматься воспитанием до кризиса, об этом написаны горы книг, но чаще всего проблема возникает как бы из ниоткуда, и с ней приходится бороться. Бороться ради самого ребенка, который может настолько далеко уйти от вас, что больше вы не сможете быть рядом. Совсем миновать кризис сложно, просто нужно быть готовым к нему, не дать уйти ребенку в глубокую депрессию или в преступную группировку.

Первое, что необходимо сделать - начать говорить с ребенком. И помнить, что перед вами уже не ребенок, а взрослый человек, который ищет свой путь. Просто он еще недостаточно взрослый. И не думайте, что все будет так просто: вы сядете, и все-все узнаете. Это зависит от того, насколько уже подросток успел закрыться. Никто не мешает ему соврать вам, и когда ложь раскроется, вы поймете, что в чем-то прокололись, потеряли доверие. Придется вновь добиваться доверия; помните, что до 5 лет родители - царь и бог для ребенка?

При разговоре с подростком не стоит использовать категоричных форм, так же, как и не стоит показывать ребенку его интеллектуальную незрелость с излишней навязчивостью. Старайтесь строить предложения так, чтобы ребенок не мог односложно ответить «да» или «нет», пусть использует мышление и дает развернутый ответ. Также в вопросе не должно содержаться намек на ответ. Смотрите сами: «Вася, ты что, принимаешь наркотики? (встречаешься с Петей, пьешь пиво, взял у папы из кармана деньги и т.п.)». Сами вы что ответили бы на такой вопрос? Вот и ребенок скажет то, что вы сами хотели услышать - святую ложь, чаще всего так и происходит. Старайтесь вопросом натолкнуть подростка на произнесение вслух причины действия, пусть он вслух проводит параллели между причиной и следствием.

Необходимо понять и принять, что в этот период личность подростка претерпевает изменения, идет борьба между детством и взрослением, осознание себя как личности. То, что еще вчера казалось незначительным, может приобрести новые черты. В этот же период происходят радикальные перемены во внешности, тело меняется, меняются желания. Невозможно оставаться самим

собой, ребенком, когда даже собственное лицо становится иным. В это время некоторую лабильность (перепады настроения) можно считать нормой. Если грани перепада настроений не велики и не слишком часты, можно помочь подростку сбалансировать настроение. Например, с помощью травяного чая, ванны с солью и хвоей, прогулок на природе. Если перепады повторяются все чаще, без видимых причин, стоит поговорить с врачом.

Самая тяжелая часть - подростковые депрессии, которые иногда приводят к суициду. В подростковый период уже вполне созрел страх смерти, но вот ценность жизни еще не осознана. Депрессия может проявиться даже у ребенка, у которого, на первый взгляд, все в порядке. Ведь вся семья уже знает, с какими оценками он окончит школу, в какой ВУЗ поступит, кем станет. И вот гормональная перестройка и переосмысление жизни ломает эти графики и планы, человек осознает, что может быть и по-другому. Особенно тяжело переносится подростком утрата одного из близких людей - родственника, близкого друга. Если вы наблюдаете признаки депрессии более чем одну неделю, необходимо срочно обратиться к врачу, такую проблему человек не всегда в состоянии пережить сам, ему нужна помощь специалиста.

Старайтесь сделать рацион подростка разнообразным и сбалансированным, перенасыщение рациона животными жирами и искусственными ингредиентами так же способствует развитию нервных проблем. Алкоголь, излишки кофеина, недостаток движения - всего этого следует избегать не только для сохранения хорошей фигуры. Здоровое тело содержит в себе здоровый дух, это было сказано давно.

Общайтесь, искренне старайтесь интересоваться жизнью ребенка, его миром. Знакомьтесь с его друзьями. Будьте и наставником, и другом, это прописные истины, но, если бы все их придерживались, детских проблем стало бы меньше. И помните, как бы много вы не читали, как бы много симптомов не совпадало с тем или иным нарушением, точно определить проблему может только специалист. Не делайте поспешных выводов, но и не закрывайте глаза на проблемы.