

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Памятка для родителей

«Как уберечь ребенка от плохой компании»

Зачастую родители узнают о том, что их сын или дочь попали в плохую компанию, уже достаточно поздно. Ребенок полностью захвачен своими новыми друзьями и их увлечениями. Как по наклонной плоскости, подросток очень быстро катится вниз. В школе его не узнают учителя, с родителями он скрытен, и больше всего проводит времени в уединении. Чаще всего, родители начинают совершать одни и те же ошибки: ругать, запрещать, ставить ультиматум, наказывать своим вниманием и благорасположением.

А ведь это часто приводит к потере ребенка, если не физически, то в общении. Каждый родитель, чувствует себя беспомощным в этой ситуации.

Что же делать? Но выход есть из каждой ситуации, просто его надо найти, приложив определенные усилия, и изменить сложившуюся ситуацию.

Как определить, что ваш ребенок связался с плохой компанией

Первые симптомы:

- вы заметили, что ваш ребенок слушает другую музыку;
- подросток начинает избегать вас;
- грубить по любому поводу и прятать глаза;
- он не пускает вас в личное пространство;
- резко или не очень ухудшилась успеваемость в школе;
- вы заметили странных друзей в его окружении;
- появились жалобы со стороны учителей или соседей.

Все эти симптомы свидетельствуют о том, что ваш подросток попал под плохое влияние. И если он еще не совсем «прилепился» к новой компании, если все оставить как есть, это скоро произойдет.

«Что делать, если ребенок попал в плохую компанию»

1. Если ребенок попал в плохую компанию, не нужно кричать на него или оскорблять – это может только усугубить ситуацию, ведь подросток изначально действует наперекор и будет еще больше доказывать свою правоту.
2. Если подросток попал в компанию хулиганов, рекомендуется невзначай показать, чем это может обернуться. Оставьте на столе газету с заметкой о каком-нибудь пойманном преступнике, посмотрите вместе поучительный фильм с подобным сюжетом. Вы не можете решать, с кем ребенку общаться, однако в ваших силах поселить в его голову сомнения касательно правильности выбора круга друзей.
3. Покажите ребенку альтернативу негативному общению: чаще ходите вместе на концерты, путешествуйте, будьте хорошим собеседником. Переключите внимание ребенка на спорт или другие интересные занятия: пусть он отправляется в походы, занимается альпинизмом или запишется в художественную школу и т. д.
4. Тренируйте у вашего ребенка умение отказывать, ведь очень часто первым шагом в дурную компанию является неумение дать отпор фразе: «А тебе слабо?»
5. Чтобы контролировать ситуацию и пресечь ввязывание в дурную компанию, нужно завести знакомство с друзьями ребенка. Зовите их в гости, устраивайте совместные мероприятия, чтобы ненавязчиво общаться с ними.
6. Помните, что ребенку нужно признание его талантов, умений и способностей: если в семье его не ценят, он найдет единомышленников на стороне, в той самой плохой компании. Поэтому чаще указывайте на достоинства ваших детей, не боясь, что они зазнаются.
7. Иногда оказывается, что все приложенные усилия по противодействию дурному влиянию не имеют результатов. В таком случае есть смысл поменять место жительства – подальше от предыдущего.
8. Если ребенок попал в плохую компанию, родители не должны относиться к нему излишне строго и критично. Их задача – наставить его на верный путь, сделать так, чтобы ребенок сам понял, что ему скучно в таком окружении, и самостоятельно вышел из дурной компании.

«Что нужно знать родителям о подростковом возрасте»

1. Родителям важно понимать, что дети в подростковом возрасте уже не совсем дети, но ещё и не взрослые, хотя очень хотят ими быть.

В силу подросткового возраста, дети ищут авторитеты. Для подростков авторитет - вовсе не положительный персонаж, а чаще отрицательный. Их привлекает смелость и сила, они ищут проявление силы и встают на сторону силы. В силу своего возраста дети хотят быть смелыми, для подростка «плохие» сверстники и есть смелые, которые свою смелость проявляют очень странно, например, нагрубить взрослому, это «Смело», «Круто». Этому возрасту свойственно противостояние. Подростки пойдут за всем неординарным, за теми, кто противостоит устоям и родителям, всему социуму.

2. Каждый подросток желает быть популярным в своей подростковой среде, даже если популярность носит отрицательный характер: курит на школьном дворе, срывает уроки, приходит далеко за полночь. Такая популярность привлекает подростков больше, чем хорошие оценки и поступки.

3. Важно принимать и понимать подростков, когда они говорят: «Я хочу быть, как все». Подростки, хотят ощутить себя частью чего-то. Быть принятым в компании, в этом возрасте у них развито чувство «за компанию» (ради компании начинают курить, пробуют алкоголь и т.д.).

4. Необходимо понимать, что подростки хотят найти себя в обществе сверстников. Своими поступками и отношением, они кричат: «Не мешайте мне найти себя».

5. Важно при этом знать главное, чем лучше взаимоотношения детей и родителей, тем меньше будет проблем с непослушанием; ранее формирование семейных, жизненных ценностей поможет уберечь детей от влияния плохой компании.

«Ценности, которые помогут уберечь детей от влияния плохой компании»

1. Принимать и любить своего ребёнка без условий. Именно такая любовь и принятие позволят вашему ребёнку чувствовать себя в безопасности. Не найдя принятия дома, подросток ищет его на улице.
2. Развивайте у ребёнка адекватную самооценку. Под влияние чаще всего попадают подростки с заниженной самооценкой. Те, которые не могут отстоять свою точку зрения. Так, сказать «ведомые». Их потребность в том, чтобы их вели и указывали, что делать. В развитие адекватной самооценки важную роль играют именно родители. Чем выше самооценка вашего ребёнка, тем меньше шансов, что ребенок потеряется в чужом мнении. Научитесь ценить вашего ребёнка не по делам и не по поступкам, а за то, что он просто есть в вашей жизни. Цените его личность, его чувства, его черты характера, даже те, которые вам не нравятся. Например, медлительность.
3. Хвалите подростка. Никогда похвала не была лишней. Пользуйтесь принципом: прежде чем ругать, скажите минимум три комплимента.
4. Благодарите его за помощь. Возьмите за правило благодарить подростка за любую мелочь.
5. Просите у него прощение, если вы виноваты. Делайте это первым.
6. Говорите ласковые слова и обнимайте. Подростки нуждаются в этом, хотя и скрывают и даже стесняются этих проявлений. Особенно это касается девочек-подростков. Если папа не проявляет к дочери теплые чувства, она пойдет искать их у других мужчин.
7. Выслушивайте всегда и везде, как бы заняты вы не были. Если в какой-то момент перестали выслушивать своего ребёнка, из-за занятости, он найдет того, кто его выслушает на улице. И впредь перестанет к вам обращаться.
8. Помните, ваш ребёнок уникален, индивидуален. Не стоит его ни с кем сравнивать. Любите своего ребёнка. Будьте ему примером.

Дорогие родители!

Знайте, что безвыходной ситуации не бывает.

Чем раньше вы начнете восстанавливать ваши отношения, тем быстрее произойдут изменения в вашем ребёнке подросткового возраста.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Компьютер в наше время стал для ребенка и другом и помощником и даже воспитателем, учителем. Между тем, существует ряд аспектов при работе с компьютером, а в частности, с сетью Интернет, негативно влияющих на физическое, моральное, духовное здоровье подрастающего поколения, нарушение психики неустойчивых школьников, представляющих для детей угрозу.

Преодолеть нежелательное воздействие информационной среды можно только совместными усилиями учителей, родителей и самих школьников. Наша задача сегодня – обеспечение безопасности детей, не способных иногда правильно оценить степень угрозы информации, которую они воспринимают или передают.

Следует понимать, что подключаясь к сети Интернет, Ваш ребенок встречается и целым рядом угроз, о которых он может даже и не подозревать. Объяснить ему это обязаны, прежде всего, родители перед тем, как разрешить ему выход в сеть Интернет.

Наиболее частые угрозы в сети:

1. Угроза заражения вредоносным Программным обеспечением (ПО). Для распространения вредоносного ПО и проникновения в компьютеры используется целый спектр методов. Среди таких методов можно отметить почту, компакт-диски и прочие сменные носители информации или скачанные из сети Интернет файлы. Например, программное обеспечение для мгновенного обмена сообщениями сегодня стало простым способом распространения вирусов, так как очень часто используются для прямой передачи файлов.
2. Доступ к нежелательному содержанию. Сегодня любой ребенок, выходящий в сеть Интернет, может просматривать любые материалы. К таким материалам относятся насилие, наркотики, порнография, страницы с националистической или откровенно фашистской идеологией и многое другое.
3. Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты. Все чаще и чаще злоумышленники используют эти каналы для того, чтобы заставить детей выдать личную информацию. В других случаях, это могут быть педофилы, которые ищут новые жертвы.
4. Интернет-магазины.

**Правила работы
в сети Интернет и мобильных сетях связи
для детей и родителей**

**Рекомендации по уменьшению опасности
от посещения детьми сети Интернет**

1. Посещайте сеть Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения сети Интернет.
2. Объясните детям, что если в сети Интернет что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.
3. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как: домашний адрес, номер телефона, и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.
4. Научите ваших детей уважать собеседников в сети Интернет. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково и в Интернет, и в реальной жизни.
5. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в сети Интернет - правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.
6. Не забывайте контролировать детей в сети Интернет с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

Домашний контроль работы сети

Родителям необходимо постоянно вести разъяснительную работу, т.к. без понимания данной проблемы невозможно ее устранить силами только учителей. Очень часто родители не понимают или недооценивают те угрозы, которым подвергается школьник, находящийся в сети Интернет. Некоторые из них считают, что ненормированное «сидение» в сети лучше, чем прогулки в сомнительных компаниях. Родители, с ранних лет обучая ребенка основам безопасности дома и на улице, тому, как вести себя с незнакомыми людьми, что можно говорить о себе, а что нет, между тем, «выпуская» его в сеть Интернет, не представляют себе, что точно так же нужно обучить его основам безопасности в сети Интернет.

Ребенок абсолютно незащищен перед потоком информации. Дома необходимо выработать общие правила, которые бы сводились к следующему:

- какие сайты могут посещать дети и что они могут там делать;
- сколько времени дети могут проводить в сети Интернет;
- как защитить личные данные;
- как следить за безопасностью;
- как вести себя вежливо;
- как пользоваться чатами, группами новостей, службами мгновенных сообщений.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Интересоваться жизнью ребенка: какое у него сегодня настроение, что получается и не получается, что любит, с кем в ссоре и т. д. Да, для человека в переходном возрасте родители уже не авторитет, он не будет делиться с вами своими переживаниями. Но это не значит, что у вас вообще не может быть доверительного общения. Вы все равно должны проявлять интерес к ребенку. Нужно стараться делиться друг с другом своими переживаниями, мыслями. Заведите в семье такое правило – разговаривать, обмениваться за столом хотя бы парой слов: «Как дела? Что нового в жизни?» При этом, если родитель только спрашивает и критикует, он нарвется на раздражение, а если делится чем-то своим – то это уже настоящее общение. Необходимо поддерживать самооценку подростка: относиться к нему серьезно, признавать важными его проблемы и потребности, интересоваться его делами и успехами (пусть даже это всего лишь овладение скейтбордом).

2. Разговаривать с ребёнком, не навязываясь и не отталкивая его, несмотря на то, что он сам «отталкивается» и говорит «отстаньте», – для его возраста это нормально, нельзя говорить: «Успокойсья, тогда поговорим», «В таком тоне я не разговариваю». Подростки чрезмерно эмоциональны, что обусловлено активностью гормональных процессов. И иногда требуется потерпеть его слёзы, крики, «нервы», чтобы снизить накал эмоций и они не привели к непоправимому. Переносите фокус разговора на возможность обратиться за помощью в любой момент: «Я тебя буду спрашивать, потому что ты мне дорог, я тебя люблю. Но ты можешь не отвечать, если не хочешь. Однако, если тебе нужно поговорить, помни – я всегда рядом и всегда готов прийти к тебе по первому зову». Но эти вещи нельзя просто декларировать, это нужно делать.

3. Не бояться врача-психиатра. Психиатр – такой же врач, как хирург или терапевт. Для подростков вообще консультация с психиатром порой более актуальна, чем с психологом. Потому что большинство ребят в этом возрасте в силу бурного роста, физиологических изменений, гормональных скачков находятся в пограничном психическом состоянии. И родитель не всегда может определить, когда ребенок перешел границы. Поэтому дружба с врачом-психиатром – это абсолютно нормальное явление для родителей подростков. Если вы замечаете, что у вашего ребенка постоянно плохое настроение, недовольство собой, нарушение аппетита, вы не можете наверняка сказать, что это – влияние плохой погоды, анорексия, действие психотропных таблеток, но если возникли какие-то подозрения – совершенно нормально, что вы консультируетесь с психиатром. Если в семье уже начался шантаж

**Памятка для родителей подростков
«Как предотвратить суицид»**

с помощью суицида, тем более необходимо обращаться к специалистам и решать проблему комплексно.

4. Серьезно относиться к интересу темой суицида. Человек, который планирует покончить с собой, как правило, обдумывает детали этого поступка. Симптоматичными могут быть записи в блогах, разговоры, книги, которые он читает, фильмы, которые смотрит. При правильном отношении все это можно вовремя заметить и предотвратить суицид. Просто часто близкие не придают этому значения, а подросток, возможно, пытается сказать: обратите на меня внимание! Поэтому, если вы замечаете, что подросток интересуется темой самоубийства – даже просто как отвлеченной темой, если он смотрит передачи про самоубийц, ходит на соответствующие сайты, задает вопросы «А что вы будете делать, если я...», – не успокаивайте себя, что все это чепуха. Нужно очень серьезно с ним поговорить, а лучше – обратиться к специалисту.

5. Не избегать разговоров о смерти с ребенком, начиная с самого раннего возраста, когда у него появляются первые вопросы о жизни, о смерти, о ценностях... Огромным подспорьем здесь могут послужить метафоры, художественные, литературные образы, личный опыт родителя. Нужно объяснить, что смерть – это не игра, это порог, из-за которого уже не вернешься, после которого нельзя нажать на кнопку «отмена действия». Такие разговоры помогают развеять тот самый флер таинственности, которым смерть может быть окружена для подростка. Не скрывайте от детей факта смерти! Даже если умирает не человек, а ваше домашнее животное, не надо хоронить его, пока ребенок спит, чтобы потом сказать, что зверек убежал. Смерть естественным, хоть субъективно трагическим, образом присутствует в жизни, и не стоит создавать для ребенка искусственный мир.

С детьми нужно говорить о жизни, смерти, одиночестве, смысле, о его чувствах. Есть стереотип, что подростки всё это обсуждают со сверстниками, а со взрослыми вряд ли захотят делиться. Однако на самом деле взрослые им очень нужны, потому что своего опыта ещё не хватает. Но эти беседы не должны превращаться в нравоучения. Кроме того, ребёнок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что вы хотите поговорить о чувствах и что вы не осуждаете его за эти чувства.

6. Не игнорировать заявления подростков о намерении суицида. Суицид, особенно подростковый, часто рассматривается как шантаж и манипуляция, мол, если подросток в открытую угрожает самоубийством, то вряд ли на самом деле отважится на что-то подобное. Однако это миф. Во-первых, подросток может быть готов совершить суицид, но говорит об этом в надежде,

что его остановят. Во-вторых, такое поведение действительно нередко содержит шантаж. Но это ещё и крик о помощи. За каждым таким действием стоит очень сильная неудовлетворенная потребность.

7. Больше говорить с детьми об ответственности, которую мы несем за свою жизнь. У родителей есть важная задача: донести мысль о том, что сведение счетов с жизнью – это грех. Можно объяснить это не только на языке религии, но и на бытовом уровне: это малодушие, трусость, это то, чего уже не исправить. Вопросы о суицидальных мыслях, беседы-размышления о смерти не приводят к попыткам свести счёты с жизнью. На самом деле ребёнок может почувствовать облегчение от раскрытия своей проблемы, понимания того, что такое потеря, осознания ценности жизни, понимания невозможности возврата.

8. Донести до своих детей, что их любят и готовы поддержать: «Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне, и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу» – ребенок должен услышать эти слова. Он должен знать, что его любят всяким и что бы он ни сделал, родителям гораздо лучше с ним, чем без него. Тогда у подростков не будет страха, что лучше покончить с жизнью, чем поговорить с папой и мамой.

9. Попытаться совместно рассмотреть альтернативные способы выхода из затруднительной ситуации. Когда ребёнок угнетён сложившимися в его жизни обстоятельствами, определённой ситуацией, событиями, необходимо помочь ему найти в прошлом опыте случаи успешного совладения с трудностями, стрессами, разочарованиями, подкреплять упомянутые им позитивные мысли, действия. Хвалить за них. Не нужно предлагать упрощённых решений типа: «Всё, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, наутро ты почувствуешь себя лучше». Нужно помочь ребёнку понять, что чувство безнадежности не будет длиться вечно. При этом нельзя преуменьшать боль, переживаемую подростком («Нет причин убиваться из-за этого»). Это лишь показывает человеку, что вы его не понимаете. Ему больно, и важно показать, что вы это понимаете.

10. Поддержать в случае конфликта со значимой для него группой. Родитель может позаботиться о вхождении ребенка в разные подростковые группы, поддерживая, например, его занятия в спортивной или художественной студии, предлагая организовать регулярные встречи с друзьями из других, неконфликтных ему групп. Если круг общения подростка не замыкается на одноклассниках или соседях по подъезду, ему будет легче пережить проблемы, возникшие в какой-то из групп.

11. Не наказывать за нарушение неустановленных правил. Сначала границы должны быть установлены (например, возвращаться домой не позже 10), прежде чем требовать их соблюдения. Ребёнок должен знать, что приемлемо и что неприемлемо в его поведении, до того, как его призовут к ответственности. Эта предварительная договорённость исключает ошеломляющее чувство несправедливости, которое испытывает человек, когда его наказывают за нечаянные проступки или оплошности.

12. Не требовать от ребёнка невозможного. Вы должны быть абсолютно уверены в том, что ваш ребёнок действительно в состоянии исполнить то, что вы от него требуете. Не наказывайте его за плохую учёбу, если видите, что у него просто не получается. Требование невозможного разрушает нервно-психическое здоровье ребёнка.

13. В конфликтах необходимо спокойно излагать ребёнку свою точку зрения, объяснять ему особенности его возраста, акцентировать внимание: что бы ни произошло, он любим родителями.

Проблема суицида среди подростков достаточно серьезна и актуальна в настоящее время. Об этом свидетельствует увеличение количества попыток и случаев добровольного ухода из жизни. Согласно данным статистики, уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире (третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое место среди основных причин потенциальной потери жизни).