

## **Советы родителям. Как защитить наших детей от беды.**

Родители на то и родители, чтобы беспокоиться о своих детях. Так было и так будет всегда. Только времена меняются, а вместе с ними и поводы для родительских тревог.

В наши дни родители волнуются, когда слышат от знакомых страшные истории о подростках-наркоманах, и когда смотрят по телевизору передачи о наркотиках. Рядом с нами живут родители, чьи дети попали в беду. Их отчаянные и нередко тщетные попытки спасти своего ребенка порождают чувство бессилия. Иногда они говорят, что ни одна лечебная или профилактическая программа не в состоянии им помочь. Но не все так безнадежно, как кажется.

Последние научные исследования позволяют всем нам, родителям, и специалистам сохранять определенную долю оптимизма даже в непростых условиях современной жизни. Оказывается, каждый ребенок обладает большими защитными ресурсами психологического и физического здоровья. Не взирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства он может стать полноценным человеком и настоящим гражданином. Часть этих защитных ресурсов напрямую связана с вашим поведением как родителей. Что же в вашем поведении важно для благополучия детей?

Ниже приведены практические советы и идеи, которые доказали свою эффективность в усилении защитных ресурсов ребенка. Прочитайте их и старайтесь им следовать, когда это возможно.

### **Поддержка ребенка семьей**

- Чаще обнимайте, целуйте ребенка, хвалите его. Не думайте, что ваш ребенок и так знает, что вы его любите.
- Пусть ваша любовь к ребенку будет выражена словами, тоном голоса и взглядами, которые отражают вашу любовь.
- Это неправда, что с возрастом детям все меньше нравятся физические контакты с родителями (объятия, поцелуи). Но уважайте дистанцию, устанавливаемую ребенком.
- Хотя бы раз в неделю один вечер делайте что-то всей семьей. Пусть все члены семьи подумают и договорятся, что они хотели бы сделать вместе. Разделяйте

интересы детей.

- Если у вас двое детей, предоставьте каждому из них возможность индивидуально провести с вами какое-то время. Например: десять минут после школы, полчаса перед сном и т.п. Дайте им понять, что вам тоже хочется побыть с ними.
- Поговорите с детьми о том, как сделать вашу квартиру более комфортабельной и гостеприимной для них и их друзей. Предпримите шаги для достижения этого.

### **Родители как пример социальных связей**

- Каждый день спрашивайте ребенка: “Как дела?” Начните с простых вопросов: “Что было в школе?” Сделайте такие разговоры привычкой.
- Внимательно слушайте ребенка. Пусть для него станет очевидным тот факт, что вы цените его мнение, знания, уважаете его чувства.
- Пусть ребенок самостоятельно делает то, что он должен делать. Одновременно, он должен чувствовать, что вы можете прийти на помощь. Незамедлительно приходите на помощь, когда она требуется.
- Некоторые дети очень подвижны: им надо постоянно бегать, им трудно спокойно сидеть. Не настаивайте на том, чтобы ребенок полностью успокоился и уселся до того, как вы начнете с ним разговаривать.
- Убедитесь, что когда вы решили поговорить с ребенком, для этого есть подходящее место. Это может быть его комната, кухня или любое другое место. Телевизор должен быть выключен.

### **Общение с родителями**

- Будьте готовы поговорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.
- Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден. Принимайте как факт и уважайте то обстоятельство, что вы согласны далеко не со всем, в чем убежден ваш ребенок.
- Никогда не приклеивайте ярлыки к убеждениям ребенка: глупости, ребячество, чепуха. Если хотите возразить, скажите лучше: “Сейчас ты в это веришь, но со временем, когда ты станешь старше...”
- Время от времени проводите с ребенком целый день вместе. Пойдите в зоопарк, в парк, на природу. За этот день вы переговорите обо всем на свете.
- Не думайте, что вашему ребенку безразличны события, происходящие в мире:

голод, войны, терроризм. Очень многие дети тяжело переживают подобные события. Поговорите с ними о том, что они видели и слышали и успокойте их.

- Чем меньше у вас запретных тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами будет делиться. Если вы чего-то не знаете и не можете ответить на вопрос ребенка, помогите ему докопаться до истины. Единственное, о чем вам не следует говорить с ребенком — это об интимных подробностях вашей личной жизни.

### **Общение с другими взрослыми**

- Предоставьте ребенку возможность иногда проводить время вместе с другими взрослыми: родственниками, учителями, соседями, вожатыми. Они могут положительно повлиять на ребенка.
- Иногда проводите отпуск вместе с другими семьями. Тогда ваш ребенок получит опыт общения с другими взрослыми и их детьми.
- Во многих школах есть психологи, а в детских центрах — консультанты. Научите ребенка в случае необходимости обращаться за помощью к профессионалам.
- Приглашайте друзей и знакомых в гости вместе с детьми. Не отсылайте своих детей в другую комнату, если они пришли без детей. Уделите детям внимание, поиграйте с ними.
- Пусть дети участвуют в ваших разговорах с гостями.
- Поощряйте звонки вашего ребенка взрослым, которым он доверяет, когда ему нужен совет. Не препятствуйте обращению вашего ребенка за советом к другим взрослым.
- Если у вашего ребенка есть увлечение, например: музыка, велосипед, баскетбол, коллекционирование, дайте ему возможность общения с вашим знакомым, у которого такое же хобби.
- Пусть дети участвуют в совместной работе со взрослыми.

### **Участие родителей в жизни школы**

- Поговорите с каждым из школьных учителей вашего ребенка хотя бы раз в год.
- Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он изучает в школе. Предложите

помощь в выполнении домашних заданий. Например, помогите написать план сочинения, помогите советом, предложите что-то свое, вместе сходите в библиотеку. Но писать за ребенка сочинение не следует.

- Если в школе родительское собрание, обязательно сходите.
- Принимайте участие в работе родительского комитета. Помогайте школе.
- Если вам что-то в школе не нравится, поговорите с учителями, администрацией. Если вы не можете предложить ничего конструктивного для улучшения ситуации, обратитесь за советом и за идеями к другим родителям.

### **Хороший школьный климат**

- Спрашивайте ребенка о проблемах и опасениях, связанных со школой. Он дерется? Его обижают? В коридорах, столовой, туалетах он себя чувствует в безопасности?
- Если в школе по каким-то причинам небезопасно для ребенка, немедленно звоните или пишите непосредственно директору. Потребуйте письменного ответа на ваши вопросы.
- Чем больше вы проводите времени в школе, тем больше вы знаете, что там происходит. Ознакомьтесь с правилами внутреннего распорядка школы и отслеживайте, не нарушаются ли права школьников.

### **Правила для родителей**

- Договоритесь между собой, какого поведения вы ожидаете от ребенка. Воспитывая ребенка, родителям следует придерживаться единых взглядов и не противоречить друг другу.
- Время от времени пересматривайте ваши требования к ребенку. Они разумные? Честные? Достаточно ли вы уважаете права ребенка? Если у вас возникли какие-то сомнения, прочитайте литературу о воспитании.
- Поговорите с ребенком о ваших требованиях к его поведению. Объясните, почему они важны. Используйте понятный ребенку язык.
- Спросите мнение ребенка о ваших требованиях к его поведению. Часто

оказывается, что ваши требования и взгляды ребенка совпадают.

- Регулярно пересматривайте семейные правила для подростков, они должны соответствовать их возрасту и уровню зрелости.
- Когда вы не уверены в том, что следует делать, поговорите с другими родителями, с представителями церкви, со школьным психологом или опытными учителями. Они могут дать вам дельный совет.
- Заранее договоритесь о наказании, если ребенок нарушит семейные правила. Будьте готовы к тому, чтобы сдержать слово.
- Выслушайте мнение ребенка о наказаниях. Когда к детям относятся уважительно и серьезно, они могут предложить интересные идеи.
- Будьте постоянны. Повторяйте правила и поощряйте их выполнение. С другой стороны будьте готовы к возможному пересмотру ваших требований и наказаний, когда дети становятся старше или обстоятельства жизни семьи меняются. Абсолютно необходимо менять некоторые правила по мере роста и взросления ребенка.
- Рассматривайте дисциплину как способ обучения ребенка, а не как форму наказания. Помните, что наилучшая дисциплина произрастает на почве взаимного уважения и близких взаимоотношений, а не на проявлениях власти или авторитаризма.
- Нельзя предъявлять дисциплинарные требования к ребенку, проявляя при этом злость или жестокость. Если вы почувствовали свое бессилие, злость, обратитесь за профессиональной помощью.
- Если, несмотря ни на что, ребенок продолжает нарушать установленные вами правила, прекратите его наказывать и выясните, в чем причины такого поведения. Может оказаться, что причины лежат в плоскости эмоциональных или психологических проблем ребенка, или связаны с заболеванием.

### **Контроль со стороны родителей**

- Будьте в курсе того, кто из членов семьи куда и когда идет, что делает. Это помогает правильно строить общение.
- Когда вы куда-то уходите, скажите детям, куда вы идете и когда придете.

Оставьте телефон, по которому вас можно найти. Это хороший пример ответственного поведения, которому ваш ребенок будет подражать в будущем.

- Когда дети одни дома, звоните им и спрашивайте, как дела.
- Когда ваш ребенок собрался куда-то идти, спросите, куда он идет, с кем, что он собирает и когда он вернется. Сделайте ответы на все эти вопросы привычкой для ребенка.
- Когда ваш ребенок идет на праздник или день рождения, убедитесь в том, что в доме будут взрослые. Проводите ребенка в гости и познакомьтесь с родителями друга, если вы с ними не знакомы.
- Узнайте, кто родители друзей вашего ребенка. Договоритесь с ними, что дети не останутся без присмотра в вашем или их доме.
- Сделайте все, чтобы ваш дом был приятным местом для друзей вашего ребенка.