

Общие рекомендации для родителей по предупреждению уходов ребенка из дому:

- Говорите с ребенком!
- Начните с малого – спросите у ребенка, как прошел день, что было хорошего, какие проблемы; расскажите про свой день, свои успехи и трудности.
- Все, что для взрослых – полная бессмыслица, для ребенка очень важно!
- Подросток хочет, чтобы к нему относились серьезно, воспринимали его как взрослого и самостоятельного человека, уважали его личность, поэтому любое необдуманное слово или действие могут нанести тяжелую рану его душе. Впоследствии ребенок будет воспроизводить свои психологические проблемы во взрослой жизни.
- Попробуйте найти время, чтобы всей семьей сходить в кафе, кинотеатр или парк.
- Ни в коем случае нельзя применять меры физического воздействия!
Только усугубите ситуацию!
 - А когда вы были в школе последний раз? Поинтересуйтесь, как учится в школе ваш ребенок? Что нового в школе? Быть может, планируется проведение семейного праздника, на который ваш ребенок, боясь отказа, вас не пригласил?
 - Хорошие родители – это те родители, которые способны построить отношение с ребенком, так чтобы избавить его от разочарований!
 - Уходы ребенка из дома влекут за собой серьезные последствия: проживая без надзора, дети привыкают лгать, бездельничать, воровать. Ребенок легко попадает под опасное влияние и нередко втягивается в преступные и аморальные действия. Попрошайничество, пьянство, токсикомания, ранние и беспорядочные половые связи. В дальнейшем – серьезные правонарушения, асоциальный образ жизни. Кроме того, ребенок сам может стать жертвой насилия.

ПОМНИТЕ!

Ваш ребенок не сможет самостоятельно преодолеть трудности без
ЛЮБВИ и ПОНИМАНИЯ!

Памятка на случай кризисных ситуаций, связанных с пропажей детей

Действия законных представителей детей по предупреждению самовольных уходов, в том числе пропажи детей.

1. Располагать информацией о местонахождении ребенка в течение дня;
2. Не разрешать несовершеннолетним находиться без присмотра взрослых позднее 22 часов в зимнее время, и не позднее 23 часов в летнее время;
3. Обращать внимание на окружение ребенка, а также контактировать с его друзьями и знакомыми, знать адреса и телефоны;
4. Планировать и организовывать досуг несовершеннолетних.
5. Провести с детьми разъяснительные беседы на следующие темы:
 - что необходимо делать, если возник пожар;
 - безопасность на дороге, в лесу, на воде;
 - общение с незнакомыми людьми;
 - нахождение дома без взрослых и т.п.
6. Сделать несмываемые метки на одежде ребенка, содержащие информацию о нем для облегчения поиска в случае пропажи.

Действия законных представителей детей в случаях самовольных уходов, в том числе пропажи детей:

Законным представителям необходимо:

1. При задержке ребенка более часа от назначенного времени возвращения:
 - обзвонить друзей, знакомых, родных, к которым мог пойти ребенок;
 - обзвонить близлежащие больницы, справочную «Скорой помощи», органы милиции.
2. В случае не обнаружения ребенка после выполнения действий п.1 сделать письменное заявление в органы полиции, по месту проживания.
3. При обнаружении пропавшего ребенка сообщить в органы полиции об его возвращении.

"Правила общения взрослого и ребенка"

- Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не самим ребенком.
- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они ни были.
- Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перейдет в неприятие его.
- Покажите ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы, возможно, думаете, но не говорите.
- Признайте ребенка здесь и сейчас, на основе настоящих событий.
- Сохраняйте с ребенком дружелюбный тон.
- В общении с ребенком старайтесь быть справедливыми не только к себе, но и к нему.
- Стройте свое общение с ребенком таким образом, чтобы, несмотря на все разногласия, ему хотелось бы вновь и вновь общаться с вами.
- Помните! От того, как вы общаетесь с собственным ребенком сегодня, зависит его общение с вами завтра!

Как научить детей общаться

Счастье очень во многом зависит от умения ладить с другими людьми. Поэтому одна из главных задач родителей - помочь детям в развитии социальных навыков.

Вам просто необходимо научить своего ребенка устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми.

Социальный успех определяется рядом условий.

Личная привлекательность.

Важно объяснить как можно раньше ребенку, что человеческая привлекательность - это гораздо больше, чем природная красота. Даже самые не красивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким - либо умением.

Навыки общения.

Как можно чаще разговаривайте с детьми. Если дети в таких беседах научатся выражать свои мысли и чувства, обсуждать самые разнообразные вопросы, для них не составят труда непринужденные разговоры с другими людьми. Одно из важнейших условий для развития у ребенка навыков межличностного общения - обширная и многообразная практика.

Помогите ребенку стать хорошим другом.

Ваш ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду. Для этого будьте ему хорошим примером в дружбе с людьми.

В детстве важнейшим состоянием ребенка является ощущение своей защищенности.

Для этого родители должны помочь ему вырабатывать положительную самооценку.

Верьте в своих детей.

Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых ваши дети выбрали в друзья, даже если вы не одобряете их выбор.

"Хотите, чтобы Ваш ребенок ходил в школу с удовольствием?"

- Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.
- Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией своего поведения.
- Вспомните, сколько раз вы сидели с ребенком и наблюдали за его работой над уроками. Были ли случаи, когда вы заметили у ребенка неправильные приемы работы и показали ему правильные.
- В случае конфликтной ситуации в школе постарайтесь установить ее, не обсуждая все подробности с ребенком.
- Следите, чтобы ваш ребенок вовремя ложился спать. Не выспавшийся на уроке ребенок - грустное зрелище.
- Пусть ребенок видит, что вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.
- Читайте сами, пусть ребенок видит, что свободное время вы проводите за книгами, а не у телевизора.
- Учите ребенка выражать мысли письменно: обменивайтесь с ним записками, пишите вместе письма. Если ребенок рассказывает вам о событии, которое произвело на него впечатление, то предложите ему записать этот рассказ, а вечером прочитать всем членам семьи.
- Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребенку приятно, если его школа станет частью вашей жизни.
- В школе ваш ребенок может столкнуться с очень критическим отношением к себе. Помогите ему не утратить веры в себя.

Как помочь детям с нарушениями в общении

Агрессивный ребенок

- Попробуйте понять, что стоит за агрессивным поведением. Существует разница между агрессивностью и самоутверждением. Очень важно донести эту разницу до детей.
- Научите детей вежливо просить то, что они хотят, цените их мнение.
- Покажите им как получить желаемое, не расстраивая других.
- Научите детей управлять своими чувствами и адекватно выражать свои переживания.

Лживый ребенок

- Многие дети лгут, чтобы избежать себя от осуждения и критики.
- Помогите детям усвоить, что можно говорить правду, не опасаясь последствий. Они должны быть уверены, что родители рассеют их страхи, растолкуют ошибочность их представлений и помогут им преодолеть все это.

Вызывающее поведение ребенка

- Обратите внимание на свое поведение. Сколько из того, что вы говорите, относится непосредственно к делам? Может быть, вы просто ворчите, придираетесь, выкрикиваете команды?
- Позвольте вашему ребенку действовать самостоятельно там, где это возможно. Дети должны понять, что, когда друг к другу относятся с уважением, сотрудничество лучше, чем противостояние.

Драчливый ребенок

- Объясните детям, что для решения их проблем есть и другие пути.
- Покажите им мирные способы разрешения конфликтов.

Застенчивый ребенок

- Поговорите с вашими детьми и постарайтесь проникнуть в их внутренний мир, чтобы выяснить, не является ли стеснительность проблемой для них.
- Спросите, как вы можете им помочь чувствовать себя более удобно в обществе других людей.
- Не пытайтесь втянуть детей в ситуации, к которым они не готовы.
- Помогите им, делая маленькие шаги, преодолевать свою застенчивость. Не позволяйте детям из-за стеснительности отказываться от выполнения необходимых дел.

Надоедливый ребенок

- Дети, которые требуют постоянного внимания, часто не уверены в себе.
- Договоритесь об особом времени, когда вы можете побыть вдвоем, дайте ему понять, что вы его любите и верите в то, что он может выполнять

работу самостоятельно.

- Объясните детям, что ваше время принадлежит не только им.
- Научите их уважать чужие чувства и желания.

Непослушный ребенок

- Научите детей самодисциплине, ответственности, сотрудничеству, умению решать проблемы, уважению к себе и другим.

Истерические проявления детей

Один из лучших способов реакции на вспышки раздражения - просто не обращать на них внимания, стойте спокойно и ждите, пока не пройдет. В спокойном состоянии научите ребенка другим образом справляться со своими чувствами - выражать чувства словами. Дети должны уяснить, что вспышками раздражения они не добьются желаемого, что существуют другие, более пригодные пути.

Родителям о наказаниях

- Шлепая ребенка, вы учите его бояться вас.
- Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им плохой пример.
- Телесные наказания требуют от родителей меньше всего ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
- Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.
- Если вы шлепаете ребенка под горячую руку, это означает, что вы хуже владеете собой, нежели требуете того от ребенка.
- Очень часто наказание не исправляет поведение, а лишь преобразует его.
- Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре.
- У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства - любовь и ненависть, - как сразу возникнет конфликт.
- Частые наказания побуждают ребенка оставаться инфантильным, безвольным.
- Наказание может заставить ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.
- Нельзя наказывать ребенка до 2,5 - 3 лет.
- Наказание нужно заменить терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.
- Наказание нужно заменить пояснением. Поясните ребенку, почему его поведение неправильно, но при этом будьте предельно кратки.
- Наказание можно заменить неторопливостью в оценке поступков ребенка. Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока поступок не повторится.
- Наказание можно заменить поощрением. В конце концов оно более эффективно, чем наказание.

Чему необходимо научить ребенка в семье?

- **Любить себя.**

Любовь к себе наиболее фундаментальная и существенная из всех способностей. Пока ребенок не будет ценить собственную жизнь, он не станет деятельным, а значит, не сможет реализовать себя.

- **Интерпретировать поведение.**

Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Если ребенок научится понимать и объяснять поведение людей, он не будет склонен огорчаться в подобных ситуациях. Например, учительница накричала на него. Он может подумать о том, что у нее сегодня сдали нервы, она очень устала, в классе много шалунов, которые ей мешают.

Ребенка надо учить объяснять собственное поведение. Он сможет объяснить, как он вел себя на уроке, хорошо это или плохо, почему это с ним случилось и что при этом чувствует. Тогда он лучше сможет понять, чего от него хотят, что он делает не так и почему с ним это случается.

- **Общаться с помощью слов.**

Ребенок, который может объяснить, что с ним происходит, словами, помогает другим лучше понять себя и этим снимает многие проблемы и неприятности. Вот он, как кажется учителю, заупрямился, не стал отвечать и весь день ничего не делал. Учителю не будет так казаться, если ребенок просто скажет, что сначала он очень испугался, потому что его никогда не спрашивали первым, а потом огорчился, что ему поставили двойку, и весь день было так обидно, что знал стихотворение и не ответил, что хотелось плакать.

- **Понимать различия между мыслями и действиями.**

Ребенок не может чувствовать одно, думать о другом, а действовать иначе. У него детская, чистая коммуникация. Если он о чем-то переживает, надо научить его говорить о своих чувствах, а не переводить их в постоянные мысли, которых он боится или стесняется. Поэтому рекомендуется помогать ребенку отреагировать свои негативные эмоции через рассказ, игру, драматизацию, рисунок, пантомиму: "Нарисуй, покажи, расскажи, проиграй, что тебя сейчас тревожит, а потом мы начнем с тобой делать уроки".

- **Интересоваться и задавать вопросы.**

Все разговоры о подготовке детей к школе, интересе к учению, познавательных способностей окажутся излишними, если мы перестанем интересоваться и реагировать на замечательные вопросы, которые дети задают себе и окружающим: "Почему солнце не падает с неба?", "Почему рыба не захлебывается в воде?", "Почему люди стареют?"...

Если мы хотим поддерживать инстинкт любознательности, мы должны убедиться, что уже к пяти годам ребенок упивается своими вопросами и знает, что есть способы, как найти на них ответы. Детей надо учить самих вылавливать ответы на вопросы, помогать искать и находить их.

- **Понимать, что на сложные вопросы нет простых ответов.**

Ребенок столкнется в жизни с серьезными вопросами, социальными и

научными проблемами. Не надо постоянно твердить ему: "Ты еще маленький", "Не твоего ума это дело", "Вырастишь - поймешь". Можно приоткрыть завесу и показать, что не на все вопросы есть однозначные ответы.

- **Не бояться неудач.**

Чтобы научиться чему-либо, ребенок не должен бояться ошибок и неудач. Детям надо помочь понять, что на ошибках можно учиться. Тем более нельзя за это унижать и наказывать детей. Ребенок, который боится ошибок и неудач, вырастет неуверенным в себе человеком, настоящим неудачником.

- **Доверять взрослым.**

Ребенку необходимо доверять взрослым, но доверие разрушается, если родители в угоду ребенку постоянно играют с ним в разные игры и обманывают: "Съешь кашу, станешь большим", "Мама всегда говорит правду", "Папа самый сильный и смелый".

Иногда родители думают, что ребенок не станет им доверять, если узнает об их слабостях. Мы не нарушим доверия ребенка, если признаем человеческое и собственное несовершенство.

- **Думать самому.**

Чувство собственной уникальности и способности к выбору - жизненно важная часть человеческого существования. Этой способности легко научить, если просто поощрять ребенка в том, чтобы он высказывал свое суждение, не боясь, что его накажут или будут над ним смеяться. Никто из нас не хочет воспитать человека, слабого духом или слабого интеллектуально. Мы хотим, чтобы наши дети принимали серьезные решения, обладали здравым смыслом и собственными убеждениями. Для этого не надо ждать, пока ребенок окончит школу или станет совершеннолетним. Надо уже сегодня демонстрировать свое уважение к личности ребенка.

- **Знать, в чем можно полагаться на взрослого.**

К пяти годам ребенок должен знать, что существует много ситуаций, с которыми он не может справиться. Он не может справиться с компанией старших детей, с диким поведением группы и многими другими случаями. Нам необходимо объяснить детям, что взрослые, родители могут быть настоящими друзьями ребенка, которые приходят на помощь в трудную минуту, которые могут понять их и уважать их права.

"Идеальный отец"

Он - оплот дисциплины

Хороший отец любит своих детей, но не позволяет садиться себе на шею. Он осуждает плохие поступки своих отпрысков и не поощряет вседозволенность и безнаказанность, проявляя свою силу и власть словами, а не кулаками.

Он позволяет учиться на ошибках

Хороший отец понимает, что процесс взросления предусматривает совершение ошибок. Он осознает, что бездумная трата денег, выданных родителями на школьные завтраки, пропуск занятий, первое знакомство с алкоголем - неизбежные составляющие этого процесса. Но при этом четко дает им понять, что повторение ошибок непростительно.

Он открыт всему новому

Хороший отец понимает, что время не стоит на месте, у каждого поколения свои вкусы и пристрастия, и не пытается навязывать свои. Например, он понимает, что у нового поколения считается нормальным иметь по несколько сережек в разных частях тела, более свободно общаться с противоположным полом. Другими словами, он позволяет своим детям жить в своем времени.

Он учит их быть благодарными

Хороший отец никогда не позволит своим детям принимать все жизненные блага как нечто само собой разумеющееся. Он помогает детям оценить все, что дают им родители (начиная с еды на столе и заканчивая образованием, оплаченным ими). Он предлагает своему сыну самому заработать часть денег для покупки компьютера и находит время для того, чтобы объяснить ему, в чем ценность хорошего образования и получения нужной профессии.

Он понимает, что ребенок не должен быть его точной копией.

Каждый из нас - уникальная, неповторимая личность, и хороший отец это знает и принимает. Он не ждет, что его сын или дочь проживет точно такую же жизнь, как он, и выберет ту же профессию. В то же время он уважает мнение и приоритеты детей, если они не идут в разрез с общепринятыми устоями и не могут навредить другим.

Он учит их своим примером

Девиз хорошего отца: "Делай, как я", а не "Делай, как я тебе говорю". Если он не хочет, чтобы его сын пристрастился к табаку, он не будет курить сам, а если хочет, чтобы он не грубил, сам будет более сдержанным.

Он умеет проводить время с детьми

Папа знает, чем занять детей, как их развлечь и во что с ними можно

поиграть. Он не жалеет своего времени для того, чтобы провести с ними выходной день. Он всегда готов выслушать детей. У него всегда найдется время, чтобы помочь им с выполнением домашних заданий, даже если это приходится делать каждый вечер.

Он всегда готов поддержать и помочь

Хороший отец всегда готов защитить своих детей. Он никогда не будет наказывать своих детей в присутствии посторонних. И именно к нему дети обратятся за защитой и поддержкой, когда будет нужно.

Он поощряет их стремление к совершенству

Хороший отец хочет, чтобы его дети никогда не останавливались на достигнутом и создает им условия для развития талантов, способностей, приобретения навыков и жизненного опыта. Именно поэтому он иногда предоставляет им возможность решать свои проблемы без его помощи или дает сыну задание починить кран в ванной, а дочери - приготовить ужин для всей семьи.

Он любит своих детей за то, что они - его дети

Это величайшее качество хорошего отца. Даже если он иногда сердится, ругает или наказывает своих детей, сетует на то, что они ведут себя неподобающим образом или не оправдывают его надежд, он никогда не перестает их любить и всегда примет под свое крыло, потому что они - его дети!

И, наконец, лучшее, что отец может сделать для своих детей - это любить их мать.

Ошибки семейного воспитания

Обещание больше не любить.

Эта угроза, как правило, быстро забывается. Дети прекрасно чувствуют фальш. Единожды обманув, родители могут надолго потерять доверие ребенка - он будет воспринимать их как лживых людей. Лучше сказать так: «Я буду все равно тебя любить, но твое поведение не одобряю».

Безразличие.

Родители не должны показывать ребенку, что им все равно, чем он занимается. Почувствовав их безразличие, он немедленно начнет проверять, насколько оно «настоящее», причем проверка может заключаться в совершении изначально плохих поступков. Ребенок будет ждать, последует ли за проступком критика. Лучше всего вместо показного безразличия постараться наладить с ребенком дружеские отношения, даже если его поведение вовсе не нравится родителям.

Слишком много строгости.

Дети должны слушаться старших беспрекословно - это самый важный принцип в воспитании. Однако слишком строгое воспитание, основанное на принципах, не всегда понятных ребенку, напоминает дрессировку. В таких случаях ребенок будет беспрекословно выполнять все в присутствии родителей и сознательно забывать обо всех запретах, когда их нет рядом. Убеждение лучше чрезмерной строгости.

Детей не надо баловать.

Избалованным детям очень тяжело приходится в жизни. Убирая буквально каждый камушек с дороги малыша, родители не делают ребенка счастливее. Скорее, наоборот, он часто ощущает свою беспомощность и одиночество.

Навязанная роль.

Дети, бывает, делают все, чтобы понравиться своим родителям, ведь папа и мама для них главнейшие люди на свете. Малыши даже готовы погрузиться в сложный мир взрослых. К сожалению, при этом их собственные проблемы так и остаются нерешенными.

Денежная.

Любовь не купить за деньги. Родители не должны чувствовать угрызения совести, если не могут исполнить любое его желание. Счастливым ребенка делают не деньги, а осознание того, что он для родителей самый-самый.

Наполеоновские планы.

При заполнении дня ребенка нужными и полезными занятиями не стоит забывать о его желаниях, оставляя время для личных дел.

«Трудный подросток».

Что же делать родителям?

Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.

Усиьте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.

Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в досуг.

Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно.

Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая посильные задания. В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию. Говорите с ребенком, избегайте резких выражений.

Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы.

Цените их откровенность, искренне интересуйтесь проблемами.

Общайтесь на равных, тон приказа срывает не в вашу пользу. Дайте понять, что вы понимаете их.

Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.

Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным тоном, тем самым вы унижите его самого.

Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.

Пригласите его(ее) подружку(друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.

Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет вам найти взаимопонимание с ребенком.

Если вы сумеете установить с ним дружеские отношения, вы будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но влиять на его поступки.

Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.

Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право!

10 советов родителям подростков

1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным.

Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

2. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.

3. Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их долю вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

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. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка.

Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе. И совершенно необходимо,

чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

5. Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? Дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

6. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы. А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.

7. 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. И в то же время, не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

8. Не оберегайте подростков 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). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убежать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями

и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

9. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

10. 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.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА

- 1.** Будьте терпеливы в общении с подростком. Чаще подбадривайте, замечайте малейшие изменения в лучшую сторону. А если вы будете постоянно поучать и срываться, то нарушите доверие между вами.
- 2.** Устанавливайте доверительные отношения. Эти отношения всегда двусторонни. С одной стороны, это признание ребёнком вас своим другом. С другой стороны, это и ваше доверие к своему ребёнку. Но вы должны знать, что в этот период происходит некоторое отстранение подростка от родителей. У него появляются свои "личные дела", свои тайны и секреты. Он может чаще уединяться в своей комнате. Это нормально, это необходимый элемент подростковой жизни.
- 3.** Сдерживайте свои эмоции. Если ребёнок ведёт себя неправильно, не переходите сразу на крик. Крик - это совсем не то, что ждёт от вас подросток. Ответная реакция будет подобна вашей. Такая "разборка" не решит конфликт. Если конфликт назрел, сначала успокойтесь (подышите глубоко, отвлекитесь от ситуации), потом спросите себя: "Чего я хочу достичь: наказать его или решить вместе с ним проблему?" Лучше обсудить сложившуюся ситуацию, а не самого ребёнка. Это будет более правильное решение.
- 4.** Не рубите с плеча. В любом отклонении в поведении надо прежде установить причину. То, что вы видите, это следствие. Может быть, таким образом подросток хочет привлечь к себе внимание или самоутвердиться.
- 5.** Будьте последовательны и постоянны в своих словах и действиях, если хотите чего-то добиться. Не обещайте ребёнку того, чего не сможете выполнить. Это только укрепит в ребёнке уверенность, что взрослым доверять нельзя. Если вы от ребёнка требуете одно, а сами делаете другое, постепенно подросток перестанет доверять вашим словам. И сам будет с лёгкостью давать обещания, но не будет их выполнять. Если у вас действительно изменилась какая-то позиция, объясните ребёнку, почему это произошло.
- 6.** Стремитесь к разумному компромиссу и гибкости решений. Каждый подросток (и взрослый тоже) старается сохранить свою самооценку, свою целостность. Поэтому решая что-либо вместе с ребёнком, идите на уступки, которые помогут ему сохранить своё лицо.
- 7.** Поощрения и наказания должны быть адекватны совершённой поступку. Подростки очень болезненно реагируют на несправедливые и жестокие наказания. Иногда такие травмы остаются на всю жизнь. Поощрения тоже должны быть адекватны сделанному ребёнком.
- 8.** Не старайтесь "всё понять". Да, нам хотелось бы полного понимания. Иногда

подросток не хочет быть прозрачным для своих родителей. Тогда не надо лезть в душу, просто поддержите.

9. Щадите "больные места" подростка и его самолюбие. Прикосновения к каким-нибудь недостаткам всегда очень болезненно. Часто родители при других взрослых напоминают подростку какие-то подробности из их детства, тем самым возвращая их в этот период. А ребёнку хочется поскорее расстаться с детством, хочется, чтобы его считали взрослым. Уважайте это право своего ребёнка.

10. Избегайте чтения нотаций. Ребёнок начинает защищаться и становится "глухим" к нашим словам. Лучше просто поймите ребёнка и помогите ему без всяких упрёков и нотаций.

11. Говорите и выясняйте всё вовремя, не копите обиды и недовольства. В какой -то момент ваши эмоции "вырвутся" на свободу со страшной силой. Тогда конструктивного разговора точно не получится, произойдёт бурный скандал, и вы припомните ребёнку все его прегрешения с самого раннего возраста. Как правило, помириться после такого скандала бывает сложно. Поэтому не копите претензии, высказывайте их по горячим следам, но не забывайте, что вы не судья, а любящий родитель.

12. Не прогнозируйте неудачи. В своё время сама этим грешила. Мне казалось, что таким образом я "подстелю соломки" своему ребёнку. Почему этого не нужно делать? Дело в том, что наше подсознание часто отказывается воспринимать частицу "не". Поэтому уходящего в школу ребёнка не стоит напутствовать словами: " Не попади под машину!". Лучше перевести это высказывание в позитивное: "Будь внимательным, переходя дорогу!" Известно и другое: капля камень точит. Если подростку постоянно говорить, что из него ничего стоящего не вырастет, то так оно и будет.

Поведение родителей с конфликтными детьми

- Сдерживайте стремление ребёнка провоцировать ссоры с друзьями. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой себе под нос. Конечно, у всех родителей бывают моменты, когда некогда или нет сил контролировать детей. И тогда чаще всего раздражаются «бури».
- Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребёнка в её возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах её возникновения.
- После конфликта обговорить с ребёнком причины его возникновения, определите неправильные действия вашего ребёнка, которые привели к конфликту. Попробуйте найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации.
- Не обсуждайте при ребёнке проблемы его поведения. Он может утвердиться в мысли о том, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.
- Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Например, когда два мальчика в ходе игры что-то не поделили и начали ссориться, лучше понаблюдать за этим конфликтом, но не вмешиваться в него, так как дети сами смогут найти общий язык, и при этом они учатся общаться друг с другом. Если же во время ссор один из них всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прерывать такую игру, чтобы предотвратить формирование робости у побеждённого.

Родителям беспокойных детей

- Избегайте крайностей: нельзя позволять ребёнку делать всё, что ему заблагорассудится, но нельзя и всё запрещать, чётко решите для себя, что можно и что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи.
- Своим поведением показывайте ребёнку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в своём поведении.
- Уделяйте ребёнку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в то же время объясните ребёнку, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, надо это понять и принять.
- Помните, что истерические приступы чаще всего связаны со стремлением, обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие. Не надо потакать ребёнку, не надо изменять своих требований, лучше, когда ребёнок успокоится, объяснить ему, когда ребёнок успокоится, объяснить ему, почему вы поступили так, а не иначе.

Как предупредить детскую агрессивность

Уважаемые папы и мамы! Внимательно прочтите эту памятку. Вооружитесь карандашом и вычеркните те пункты, которые не касаются воспитательной системы вашей семьи. Мысленно представьте лицо своего ребенка, будьте честны перед ним и перед собой. После анализа подумайте над тем, что нужно изменить, чтобы вычеркнуть из списка еще несколько пунктов. Пока еще не поздно!

Агрессивность ребенка проявляется, если:

- ребенка бьют;
- над ребенком издеваются зло шутят;
- ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- родители заведомо лгут;
- родители пьют и устраивают дебоши;
- родители воспитывают ребенка двойной моралью;
- родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;
- родители не умеют одинаково любить своих детей;
- родители настраивают детей друг против друга;
- родители не общаются со своим ребенком;
- вход в дом закрыт для друзей ребенка;
- родители проявляют по отношению к ребенку мелочную опеку и заботу;
- родители живут своей жизнью, ребенок чувствует, что его не любят, что он лишний.

Для преодоления детской агрессии в своем педагогическом арсенале родители должны иметь: внимание, сочувствие, терпение, требовательность, честность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание, чувство юмора, ответственность, такт.

Чем заменить наказания?

Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей

Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.

Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что ему хочется. Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока поступок повторится.

Наградой. В конце концов, они более эффективны, чем наказание.

Как привить интерес к чтению?

- Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным и т.п.
- По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории. Развлекайте себя сами вместо того, чтобы смотреть телевизор. Поощряйте дружбу ребенка с детьми, которые любят читать.
- Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков.
- Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т.п.).
- Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, которые они читают.
- Поощряйте чтение любых материалов периодической печати: даже гороскопов, комиксов, обзоров телесериалов - пусть дети больше читают.
- На видном месте дома повесьте список, где будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок).
- В доме должна быть детская библиотечка.
- Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок с полками и т.п.).
- Разгадывайте с детьми кроссворды и дарите их им.
- Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей еще что-то прочитать об этом (например, книги о динозаврах или космических путешествиях).
- Детям лучше читать короткие рассказы, а не большие произведения: тогда у них появляется ощущение законченности и удовлетворения.
- Предложите детям до или после просмотра фильма прочитать книгу, по которой поставлен фильм.
- Поощряйте чтение детей вслух, когда это только возможно, чтобы развить их навык и уверенность в себе.