

Советы для родителей

Внимательно прочитайте наши советы и вдумайтесь в их смысл. Надеемся, что они помогут вам обрести доверие Вашего ребёнка.

1. Разговаривайте со своим ребёнком о своих и его делах независимо от того, сколько вашему ребёнку лет, даже если вы очень сильно устали за день. Помните, купаясь в жалости к себе, вы теряете доверие своего ребёнка, - это всегда дорогая потеря, а восстанавливается доверие с великим трудом.

2. Говорите ребёнку, что вы его любите. Если до сих пор вы стеснялись это делать, сегодня ещё не поздно. Ребёнок в любом возрасте хочет слышать, что его любят, видеть ласковые глаза. Дорогие вещи никогда не смогут заменить искренних слов о любви.

3. При разговоре постарайтесь хотя бы раз коснуться руки сына или дочери. Это очень важный момент общения, но не забудьте, что частые прикосновения могут и раздражать ребёнка. Не злоупотребляйте поцелуями и объятиями, они могут смущать ребёнка, если у него переходный возраст.

4. Доверие между Вами и ребёнком не даст пропустить важнейший этап развития сына или дочери – это начало полового созревания. Помните, родители, пожалуйста, подробнейшим образом этот период в своей жизни и будьте честными перед собой. Проанализируйте, что не досказали вам в этот период Ваши родители, какую искажённую информацию Вы получили от друзей. Что бы Вы сегодня изменили в тот период, если бы смогли вернуть то время. Ваш честный анализ поможет вам лучше понять своего ребёнка в этом трудном для него возрасте, и вам легче будет держать доверительный контакт с ним.

5. Помните, уважаемые родители! Доверие – его не ежедневное «раздевание души» ребёнка перед вами. Доверие – это его ответственность за свои поступки и умение открыто анализировать их с вашей помощью.

6. Если вы солжётё ребёнку несколько раз, то и он солжёт вам. Поэтому прежде, чем наказывать за ложь сына или дочь, сгоряча не кричите ему: «Кто научил тебя врать? Мы с отцом в жизни никогда не врали и не учили тебя этому!» остановитесь! Вы и сейчас лжётё. Маленькая ложь порождает большую. Значит, где-то в подсознании у ребёнка сидит зафиксированный пример вашей лжи. Обстоятельства помогли ему этот кадр проявить в реальной жизни, как фотографию.

7. Даже при разборе поведения своего чада не позволяйте себе говорить, что чей-то ребёнок лучше, аккуратнее, умнее и более воспитан, чем ваш. Это значит, что Вы любите того, «хорошего», а своего «плохого», сегодня разлюбили; будет хорошо завтра себя вести, вот завтра и будете его любить. Сами того не подозревая, Вы фактически перевернули душевный мир ребёнка. Подсознание получило информацию: «Любовь самых родных людей продаётся за хорошее, значит, и продажен весь мир». Не удивляйтесь после этого, откуда у Вашей дочери или сына появился ужасающий цинизм или жестокость. Дети

не могут быть теми, кто Вам нравится. Вы не хотите принимать их такими, какие они есть. Они вам мстят за ваше предательство. Эта черта характера может пройти через всю жизнь.

8. Если ваши отношения с детьми не налаживаются, обязательно обратитесь к специалисту. Но воздержитесь, пожалуйста, от самоуверенности, что только ребёнку нужно заниматься с психологом или педагогом, что вы сами в порядке. В первую очередь определитесь, готовы ли Вы меняться сами. Это трудно, но представьте, что ребёнку ещё труднее и, кроме вас, ему никто не поможет.

Если ребенок впервые ушел из дома ...

(памятка для родителей)

1. Не паникуйте. Вспомните, что предшествовало его уходу. Выясните, кто видел его последним. Проанализируйте поведение и высказывание ребенка накануне ухода.
2. Для исключения разного рода несчастных случаев наведите справки в «Скорой помощи» и полиции.
3. Соберите сведения о его друзьях и знакомых, местах возможного пребывания. Не поленитесь, по возможности, их перепроверить. Выясните, о чем были разговоры, каковы были намерения ребенка во время его последних встреч с друзьями.
4. При обнаружении местоположения ребенка не спешите силой его вернуть домой – результат может быть противоположен ожидаемому. Если он находится там не один, побеседуйте со всеми, попробуйте сделать их своими союзниками.
5. Вступите с ребенком в переговоры, убедите выслушать вас и выслушайте его. При разговоре будьте внимательны, предельно откровенны и справедливы. Не прерывайте ребенка, дайте ему выговориться, если даже это будут сплошные обвинения в ваш адрес. Если вы в чем – то виноваты, признайте свои ошибки и попросите прощения.
6. Старайтесь не обсуждать сложившуюся ситуацию и ее последствия, а обсуждайте пути выхода из нее и варианты вашей дальнейшей жизни.
7. В дальнейшем не укоряйте ребенка и старайтесь не возвращаться к обсуждению случившегося. Тем более не стоит рассказывать обо всем вашим друзьям и родственникам, не исключено, что ваши отношения с ребенком со временем восстановятся, а в их глазах он надолго останется непутевым.
8. Попытайтесь помочь ребенку в восстановлении прерванных связей – в возвращении на учебу, работу и т. п. Делитесь с ним своими планами и заботами. Это воспримется им как оказание доверия.

Профилактика компьютерной зависимости у ребенка (Памятка для родителей обучающихся)

Основные признаки интернет-зависимости ребенка:

- ребенок выглядит утомленным;
- наблюдается утрата интереса к увлечениям;
- увеличивается время, которое ребенок проводит в Интернете;
- ребенок начинает сторониться друзей и знакомых;
- перестает контролировать время, проведенное в сети;
- перестает слушать взрослых, особенно если они просят сократить время его пребывания за компьютером.
- беспричинные частые и резкие перепады настроения от подавленного до эйфорически — приподнятого;
- болезненная и неадекватная реакция на критику;
- нарастающая оппозиционность к родителям, друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение памяти, внимания;
- снижение успеваемости, прогулы занятий;
- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;
- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка,
- появляющаяся изворотливость, лживость;
- неопрятность, неряшливость нехарактерные ранее;
- приступы депрессии, страха, тревоги.

Как избежать интернет-зависимости:

- 1.**Поощряйте творческие увлечения ребенка, будь то рисование или занятия музыкой.
- 2.**Приобщайте ребенка к занятиям спортом, ведь у детей, увлеченных спортом, компьютерная зависимость проявляется реже.
- 3.**Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.
- 4.**Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.

5.Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар детских театров, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.

6.Соблюдайте режим работы за компьютером. Попытайтесь объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".

7.Если ребенок все-таки имеет компьютерную зависимость, то не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения, ребенок может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

8.Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.).

9.Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

10.Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети, т. к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

11.Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.

Памятка для Родителей

«Осторожно, Пав!»

Уважаемые родители!

Сегодня алкоголь и наркотики становятся частью молодежной субкультуры. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

Как же уберечь наших детей от этого зла?

Лучший путь – это сотрудничество с вашим взрослеющим ребенком.

- ✓ Учись видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.
- ✓ Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли и чувства.
- ✓ Говорите о себе, чтобы и ребенку было легче говорить о себе.
- ✓ Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.
- ✓ Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая рассказа о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и необратимыми последствиями для здоровья.
- ✓ Научите ребенка говорить «НЕТ». Тогда ему легче будет сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.
- ✓ Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.
- ✓ Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы вместе с ним.

Что делать, если возникли подозрения

1. Не отрицайте ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились с вашими чувствами.

4. Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
5. Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.
6. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

Признаки и симптомы употребления наркотиков.

- ✓ Бледность кожи.
- ✓ Расширенные или суженные зрачки.
- ✓ Покрасневшие или мутные глаза.
- ✓ Замедленная речь.
- ✓ Плохая координация движений.
- ✓ Следы от уколов.
- ✓ Свернутые в трубочку бумажки.
- ✓ Шприцы, маленькие ложечки, капсулы, бутылочки.
- ✓ Нарастающее безразличие.
- ✓ Уходы из дома, прогулы в школе.
- ✓ Невозможность сосредоточиться.
- ✓ Бессонница.
- ✓ Частая и резкая смена настроения.
- ✓ Нарастающая лживость.