

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

В случае если Ваш ребенок оказался вовлеченным в «группу смерти» или содержание его страницы в сети Интернет вызывает у Вас тревогу!

В подростковом возрасте (14-18 лет) дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап. И постоянно сравнивают. Результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным.

Совет 1

Если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид.

Совет 2

Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

Совет 3

Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы.

Совет 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. 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. И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

Совет 5

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.*

Совет 6

Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? 1,5 часа в неделю?! Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы. Подросток должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

Совет 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.

Совет 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. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, научить его противостоять действительности, а не убегать от нее.

Совет 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.

Совет 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 трудно.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

1. Городской психолого-педагогический центр

г. Барнаул, пр-т Комсомольский, 77

Т. (3852) 36-30-77, 38-04-57

(с 9.00 до 17.00)

2. Алтайский краевой кризисный центр для мужчин

г. Барнаул, ул. Исакова, 113-е

Т. (3852) 35-85-48, телефон доверия 40-52-70

ФИЛИАЛ: ул. Малахова, 46, т. . (3852) 35-85-83

3. Алтайский краевой кризисный центр для женщин

г. Барнаул, ул. Смирнова, 79г

телефон доверия: . (3852) 34-28-26 круглосуточно

4. телефон доверия, краевая психологическая служба (3852) 66-86-88 (круглосуточно)