



«Погода в доме – начало всех начал» Памятка для родителей

Можно выделить четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей.

1. Борьба за внимание.

Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания...

2. Борьба за самоутверждение.

Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «Я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Если родители слишком часто делают замечания и дают советы, а их критика слишком резка, опасения преувеличены, то ребенок «восстает».

3. Желание отомстить.

Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи (он у бабушки, в больнице), или родители уделяют больше внимания младшему и т.п. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

4. Потеря веры в собственный успех.

Может случиться, что ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учеба; в другом случае неуспехи в школе приводят к вызывающему поведению дома. Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт, он теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это — в душе, а поведением он показывает: «Мне все равно...», «Пусть буду плохим...». Всякое серьезное нарушение поведения — это крик о помощи. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите!»

«Как помочь ребенку пережить трудную жизненную ситуацию».

Существует много способов, но поддержка родителей играет первостепенную роль, ведь подросток пока ещё зависим от Вас. Подросток может сам обратиться к психологу, позвонить по телефону доверия, обсуждать с друзьями, которые в жизни могут оказаться и не совсем верными, но день заканчивается возвращением домой и от того, какова будет поддержка дома и зависит весь результат. Избежать разочарований ещё не удалось никому, поэтому оградить от них не

удастся. А помочь справится с ними под силу только близким. Вы приходите домой, а ваш подросток сидит с безжизненным взглядом, красным носом и мокрыми глазами. Первые разочарования, переживания, страдания...

Отлично, если вам ребёнок доверит свою боль, но так происходит не всегда. Иногда ребёнок пытается скрыть свои переживания, и только по косвенным признакам мы можем догадаться, что происходит.

Разочарование в любви проявляется в апатии, отсутствии интереса к жизни, в вялости, в циничности шуток, в разговорах, что действовать нужно только с холодным расчётом, лирика и романтика вызывают язвительные ответы.

Что же делать и как помочь своему дорогому человечку пережить и справиться с ситуацией?

Первое, что необходимо сохранять и поддерживать - это веру подростка в себя. Ведь когда рушится иллюзия, тогда вместе с ней рушится и уверенность в себе. Подросток может надумать, что он не так красив, не так умён, не так и не то говорит, неправильно себя ведёт и т.д. Но если это укоренится у него в голове, тогда его самооценка будет слишком сильно занижена и в дальнейшем приведёт к ещё большим проблемам в разных сферах его жизни. Поэтому очень важно удерживать самооценку человека на высоком уровне. Ваш подросток самый-самый, а кто этого не оценил - не достоин самого-самого. Поддерживайте мысль о том, что он лучший. Ведь сколько людей, столько и вкусов. Часто бывает, что сам «наломал дров».

Второе - это всё-таки дать возможность «выпустить пар» обиды, злости, гнева. Выпустить эмоции можно только благодаря деятельности. Кто-то берёт инструмент и играет или сочиняет свою первую балладу, кто-то выражает свои мысли в стихах, кто-то бежит в спортзал и «ваяет» свою фигуру, кто-то проводит ритуал заклинания камня и выбрасывает с ним «помещенное в него горе», кто-то идёт в церковь (следите только, чтобы это была одна из признанных мировых религий, а не подъездная секта). Не важно, какая будет деятельность, важно, чтобы она была конструктивная и не причиняла вреда ни ребёнку, ни окружающим. Если подросток хочет кого-то всё-таки задеть, подумайте вместе как «утереть нос», чтобы это выглядело само собой происходящим. Например, подростка променяли на другого из-за того, что интересы с тем, другим сходятся, оба знают испанский язык и это сблизило людей. Вот и повод «утереть нос» - выучить испанский, английский, французский и китайский, найти друзей в других странах, хотя бы по переписке, оттачивать свои знания. Деятельность бурно кипит, время занято от лишних мыслей, и в скором времени "кто-то подавится от зависти". Ведь благодаря первым разочарованиям часто бывают и колоссальные достижения.

И третье - это общение. Поддерживайте разговоры со своим подростком, поддерживайте его встречи с друзьями. Пусть он не замыкается в себе, отказываясь от общества, а продолжает общаться, живёт полной жизнью. В трудные периоды нужно выговориться, пережить, проиграть ещё и ещё свои ситуации, обсуждать варианты и выходы. То есть стараться принять и осознать свои чувства.

Это возможно только в общении, во взаимодействии.

Помните, что от Вас зависит больше, чем от кого-либо другого. Ультиматумы могут «встряхнуть и привести в чувства», но они не всегда срабатывают. Иногда подросток может поступить вопреки и доказать вам любой ценой, что не нужно было ему ставить условия, которые противоречат его мировоззрению. Поддерживайте в трудные минуты, иначе подросток будет искать поддержку вне дома и когда-то он может не захотеть вернуться домой. Чтобы этого не произошло - помните, что ваш родной человек должен чувствовать, что даже если мир отвернётся, рядом будет Ваше плечо и любовь, которая никогда не предаст и всё поймёт.

Ссоры ссорами, а Ваша любовь вечна!

От того какие Вы для своего подростка, будет зависеть и выбор человека, с которым Ваш ребёнок будет создавать семью. Часто супруг (супруга) Вашего ребёнка - это Ваше отражение. Если же будет иначе (Ваша противоположность) - тогда выбор был сделан вопреки.

Если Вы - заботливый отец, то и избранник Вашей дочери будет заботлив.

Если Вы - надёжный отец, то и избранник Вашей дочери будет надёжный.

Если Вы - властная мать, то избранница Вашего сына будет управлять им.

Если Вы - гостеприимная мать, то и избранница Вашего сына будет с удовольствием ждать Вас в гости.

Мы своим поведением формируем все выборы наших детей. Наша задача сделать так, чтобы с нами и без нас наши дети оставались счастливыми!