

Памятка для родителей

Можно выделить некоторые признаки, появление которых должно стать поводом для более внимательного отношения к подростку и его проблемам:

- неожиданные перемены настроения от активности
- необычные поведенческие реакции, например, раздражение, агрессивность, вспыльчивость или чрезмерная раскованность и болтливость;
- потеря интереса к вещам, которые раньше были для подростка важными;
- резкое изменение круга друзей; появление новых друзей, которые не приходят к Вам домой;
- прогулы занятий или неожиданное снижение успеваемости в школе;
- изменение ритма сна и бодрствования, приступы сонливости;
- потеря аппетита, снижение веса;
- появление скрытности в поведении:
- лживость, отказ сообщать о своем местонахождении;
- исчезновение денег или ценностей из дома;
- увеличение требуемой подростком суммы денег на карманные расходы;
- невнятная речь;
- появление у ребенка лекарств, о которых Вы не знаете;
- необычные пятна, химические запахи или подозрительные следы на теле и одежде подростка.

Уважаемые мамы и папы!

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок:

- не скрывал от Вас своих неприятностей и переживаний;
- говорил правду, какой бы она ни была;
- советовался с Вами, уважая Ваше мнение,

то попытайтесь использовать в жизни своей семьи определенные правила:

1. Если ребенок сообщил Вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз Ваш ребенок как следует подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной Ваших страданий.
2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего - в понимании и сочувствии.
3. Выслушивайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор.
4. Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому относитесь к его проблемам серьезно.
5. Рассказывайте своему ребенку о себе. Детям часто трудно представить, что Вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своей молодости, о тех ошибках, которые сами совершали.
 - не делайте из рассказа выводов-наставлений: (« учись...», « пока мы живы - добивайся успеха» и т. д.);рассказ должен быть «к месту», дабы не зависнуть в пространстве, не найдя понимания.
6. Старайтесь обнаружить истинную проблему своего ребенка и, не разрушая его собственного решения, попытайтесь помочь преодолеть трудную ситуацию самостоятельно.
7. Не предъявляйте ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.
8. Старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемой. Глядя на то, как Вы решаете свои проблемы, Ваш ребёнок будет учиться не паниковать в трудной ситуации.
9. Развивайте здоровое чувство юмора в себе и в своём ребёнке. Часто именно юмор спасает нас от стресса.
10. Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребёнка.
11. Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребёнок часто уличает Вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить Вам правду?