

Советы для родителей по профилактике подростковых кризисных состояний

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

кризисных состояний у подростков

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении

- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

Уважаемые родители

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!

За поддержкой Вы всегда можете обратиться к психологу ГУО «УПК «Дембровский д/с – СШ»

Советы родителям по профилактике алкоголизма

В последнее время отмечается рост заболеваемости алкоголизмом среди подростков, возраст больных алкоголизмом с каждым годом уменьшается.

Причины подросткового алкоголизма

Одна из основных причин подросткового алкоголизма - взаимоотношения в семье. Подросток может начать употреблять алкоголь, если в семье негативные межличностные отношения, насилие, непонимание, чрезмерная опека со стороны родителей. Часто подростки пробуют алкоголь в семьях, где принято со спиртным отмечать «семейные праздники», «приход гостей» расслабляться по выходным.

Для подростков очень важными являются отношения с друзьями. Поэтому они могут употреблять алкоголь:

- чтобы не отставать от своих выпивающих друзей, быть более коммуникабельным, много говорить, не бояться сторонней оценки своих суждений;
- чтобы чувствовать себя сексуально привлекательным, нравиться противоположному полу;
- быть смелее и увереннее в себе;

- чтобы отвлечься от сложной действительности.

Последствия употребления алкоголя подростками

Регулярное употребление алкоголя подростками гораздо серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте. Потому что в этот время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем органов и функций человека.

Алкоголь затрагивает все системы органов человека:

- происходят сбои в работе желудочно-кишечного тракта;
- повреждается печень, развивается гепатит, цирроз печени;
- нарушается работа поджелудочной железы;
- деятельность сердечно-сосудистой системы;
- развиваются воспалительные заболевания почек.
- появляются различные воспалительные заболевания в легких, бронхах, гортани, носоглотке;
- снижается иммунная защита организма.

У подростка появляются эмоциональные нарушения: огрубение, взрывчатость, беспечность, внушаемость. Отсутствует контроль за своим поведением. Естественным считается прием алкогольных напитков в выходные дни, во время отдыха с друзьями. Выпивка принимает регулярный характер. В результате этого, употребление спиртного незаметно становится практически главным смыслом жизни.

Как распознать, что подросток начал употреблять алкоголь?

Необходимо обратить внимание на резкое изменение в поведении ребенка.

- Если появились такие черты как грубость, агрессия, раздражительность.
- Ребенок стал замкнутым, скрытным.
- В доме пропадают деньги, вещи.
- У ребенка резко снизилась успеваемость.
- Приходит поздно домой с запахом алкоголя.

Что делать если подросток пришел домой пьяным?

подростком необходимо поговорить. Но разговор лучше отложить до утра, в состоянии алкогольного опьянения подросток не станет слушать никакие доводы.

В разговоре с подростком необходимо выяснить причины, по которым он решил попробовать алкоголь и найти способ достигнуть тех же целей, но без спиртного. Научить подростка отстаивать свое мнение, говорить «Нет». Это поможет подростку завоевать авторитет среди сверстников, без выпивки.

Если ребенок всерьез интересуется спиртным, необходимо обратиться за помощью к врачу или психологу, специалисты дадут соответствующие рекомендации и при необходимости проведут анонимное лечение алкоголизма.

Подростки из благополучных семей и алкоголизм

Многие люди думают, что детский алкоголизм распространен только в неблагополучных семьях, где родители часто сами страдают от алкогольной зависимости. Часто алкоголиками становятся дети из благополучных семей, где родители не страдают алкоголизмом и в материальном плане полностью обеспечивают своих детей.

В таких семьях родители часто заняты, и не всегда следят за развитием своего ребенка.

Часто родители не знают, с кем общается их ребенок, чем он занимается в свободное время, как, где и с кем он проводит свое время. Родители часто считают, что главное в воспитании ребенка, это обеспечить его здоровым питанием, хорошей одеждой и карманными деньгами.

Когда подросток начинает вести себя странно, часто вызывающе и дерзко, они оправдывают его поведение переходным возрастом или еще чем-нибудь, и решают все трудности и споры подарками и карманными деньгами, даже не подозревая, что эти деньги продолжают спонсировать детский алкоголизм.

Как уберечь детей и подростков от алкоголизма

Подросток должен чувствовать себя комфортно в своей семье, чувствовать, что его понимают. Воспринимать своих родителей в качестве самых умных наставников в жизненных вопросах.

- Проявляйте уважение к подростку. Не манипулируйте своим опытом и возрастом. Не показывайте свое превосходство.
- Найдите общее увлечение. Оно позволит с большим удовольствием проводить совместно свободное время.
- Помогите подростку стать личностью, достойным взрослым человеком.
- Будьте всегда авторитетны, а для этого всегда ведите себя достойно в любых ситуациях.

Общаться с ребенком. Как?

1. Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

- Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

- Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными»

- Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятия его.

2. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно справишься!»

Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

При этом:

- Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

- По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

3. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

4. Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

5. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

6. Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

7. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

8. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

9. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

А как насчет дисциплины?

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.

2. Правила (ограничения, требования, запреты) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

6. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

7. Зона радости — это «золотой фонд» вашей жизни с ребенком.

8. Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали: чтобы он был кому-то нужен и близок: чтобы у него был успех — в делах, учебе, на работе: чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

9. В детстве мы узнаем о себе только из слов к нам близких.

10. Что бы ни делал ребенок, ему нужно наше признание его успехов.

11. Каждым обращением к ребенку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто — в основном о нем.

Как сделать общение с ребенком качественным:

1. Смотрите на ребенка, когда он говорит (если вы не будете отвлекаться, то у ребенка будет впечатление, что он полностью владеет вашим вниманием).
2. Слушая ребенка, не занимайтесь больше ни чем. Помните, что время, проводимое вместе, предполагает, что ваше внимание безраздельно сосредоточено на ребенке. Если вы не можете отложить дело сразу же, попросите время закончить его, чтобы потом сесть и выслушать ребенка.
3. Будьте внимательны к чувствам ребенка. Спросите себя «Что чувствует мой ребенок?» Если вам кажется, что вы знаете ответ, попробуйте получить подтверждение: «Ты разочарован...» Это даст ребенку возможность прояснить свои собственные чувства. А также покажет, что вы внимательно его слушаете и понимаете.
4. Наблюдайте за жестами ребенка. Слезы, нахмуренные брови, дрожащие руки и движение глаз подскажут вам, что ребенок чувствует. Иногда телодвижения говорят об одном, а слова — о другом. Задавайте вопросы, чтобы понять, что ребенок чувствует на самом деле.
5. Не перебивайте. Часто из-за вмешательства беседа завершается, едва успев начаться. В данном случае ваша задача — не воспитывать и наставлять ребенка, а понять его чувства, мысли и желания.
6. Задавайте вопросы. Если вы думаете, что поняли то, что хочет ребенок сказать вам, проверьте это, обратившись к нему с вопросом, повторяющим его утверждение (как вы поняли его): «Как я поняла, ты хочешь сказать, что... Я права?», или «Ты имеешь в виду, что...?» Задавая такие вопросы, вы можете избежать субъективного и неверного понимания слов ребенка. Помните, вы пытаетесь понять, что ребенок чувствует, думает, хочет. Пока вы не сможете получить ясные ответы на эти вопросы, вы не будете готовы делиться своими идеями.
7. Выразите понимание. Ребенок должен знать, что вы услышали и поняли его. Выразив понимание, вы подтверждаете, что мнение ребенка ценно для вас, и вы относитесь к нему как к личности, имеющей право на свои собственные желания.
8. Попросите разрешения высказать свою точку зрения. «Тебе хотелось бы узнать, что я думаю об этом?» Получив ответ «Да», поделитесь с ребенком своими мыслями, идеями, чувствами. Если вы проявили внимание к мыслям, чувствам и желаниям ребенка, вполне вероятно, что и он будет готов выслушать вас. Даже если он и не согласится с вами, он вас выслушает.

Родители могут создать условия для открытого доверительного общения, если будут внимательны к ребенку. Внимание к его словам, чувствам, понимание и вопросы, не

содержащие угрозы, создают атмосферу, в которой ребенку легче будет говорить открыто. Но помните, что он имеет право держать свои мысли и чувства при себе. Иногда он предпочитает именно это. Пытаясь заставить его говорить в такой момент, вы отдаляете его от себя. Ребенок должен просто знать, что вы готовы поговорить с ним, когда он захочет.

Как вырастить ребенка здоровым и успешным?

Дети должны знать, что они любимы.

Когда ребенок чувствует, что его любят и ценят, он гораздо более уверен в себе и гораздо более эмоционально устойчив, чем те дети, которые чувствуют себя нелюбимыми. Многие родители это знают, но не многие понимают, что дети не умеют читать мысли! Как же мы можем рассчитывать на то, что они «узнают», что их любят и ценят? Необходимо подтверждать это словами и повседневными поступками.

Есть немало мужчин и женщин, которые по той или иной причине не умеют говорить «я тебя люблю» вслух. Может быть, их собственные родители не произносили этих слов. Может быть, их воспитали с мыслью о том, что такие открытые формы выражения любви — признак слабости, признак чрезмерной мягкости и эмоциональности. Некоторым папам кажется, что открытое признание в любви сделает их менее мужественными в глазах детей.

Проблема же состоит в том, что дети часто толкуют молчание и сдержанность родителей как равнодушие. А даже капля сомнения по этому поводу может привести к большим неприятностям и страданиям в будущем.

Вы должны взять себе за правило говорить, что любите ребенка, каждый раз, когда говорите ему «до свидания» или «спокойной ночи». Не хочу показаться психически нездоровой, но никто из нас не вечен, и наш последний день может наступить завтра с таким же успехом, как и тогда, когда нам будет восемьдесят. Превратив «я тебя люблю» в ежедневные слова прощания с нашими детьми, мы проживем свою жизнь с уверенностью в том, что, когда бы ни наступил наш последний день, самые важные слова уже сказаны!

Все правила важны, но, если вы будете жить только по одному из них, таким правилом должно быть именно это. Говорите чаще своим детям, что вы любите их, а потом подтверждайте это тем, как вы с ними разговариваете, как себя ведете и, вообще, как живете.

Выражайте свою веру в ребенка.

Почему так важна уверенность в себе? Она придает нам смелости в новых начинаниях, расширяет горизонты, дает возможность легче переносить поражения, которые время от времени случаются на пути к успеху. Многие люди думают, что уверенность присутствует в характере человека с рождения, но на самом деле это не так. Уверенность в себе возникает благодаря похвале и поощрению, которые мы получаем в ранние годы своей жизни! Если есть кто-то, кто выражает свою веру в нас — будь то родитель, учитель или другое авторитетное лицо, в нас зарождается уверенность в своих силах и способностях. Несмотря на то что человек вполне может развить это качество и в более старшем

возрасте, обойдясь без похвал и поощрений в детстве, родители должны сделать все возможное, чтобы обеспечить детям успешное начало.

Выражать свою веру в детей — значит поощрять их к тому, чтобы они полностью реализовали свой потенциал, каким бы он ни был. Мы можем заметить, что у них что-то хорошо получается, и похвалить за это! Мы можем сказать им, что у них есть смелость, сила, чтобы достичь своих целей и осуществить свои мечты. В этом отношении роль родителей во многом сходна с ролью спортивного тренера. Хороший тренер по боксу никогда не скажет своему подопечному, что он не сможет победить противника. Вместо этого он говорит, что он обладает потенциалом, чтобы победить кого угодно. Тренер в своем замечании делает акцент не на том, что спортсмен что-то сделал плохо, например:

«Какая гадость этот твой апперкот!» — а на том, что поможет боксеру добиться успеха.

Хорошие родители должны поступать так же. Верьте в безграничный потенциал своего ребенка, выражайте веру в него при любой возможности.

Не проповедуйте философию перфекционизма (излишнего стремления к совершенству).

Не следует требовать от детей, чтобы они всегда жили на полную мощь своего потенциала. Существует очень тонкая грань между побуждением ребенка к тому, чтобы он взял очередную высоту, и ожиданием от ребенка каждый раз нового рекорда. Если мы перейдем эту грань, то рискуем привить ребенку мысль о том, что он должен быть совершенным, чтобы завоевать наше одобрение.

Возможно, самый простой способ избежать философии перфекционизма — это быть честным относительно собственных недостатков, не комплексовать по их поводу. Есть такие родители, которым нравится, чтобы дети думали, что они могут сделать все. Но мы ведь не супермены. Если мы подаем пример тем, что стремимся к реализации собственного потенциала и честны в отношении своих неудач, то автоматически сообщаем им, что промахи — это вполне естественно, и не стоит слишком переживать по этому поводу.

Учите детей быть благодарными!

Люди, которые не способны ценить то, что имеют, часто испытывают стресс. Те, кто благодарен за все хорошее, что у них есть, напротив, как правило, счастливы и довольны жизнью.

Самый эффективный способ научить принципу благодарности — самим его практиковать. Подумайте обо всем, что у вас есть, и людях, которых вы цените в своей жизни. Остановитесь ненадолго в круговороте дел, для того чтобы почувствовать благодарность. Не стоит превращать это в формальную процедуру, просто попытайтесь ощутить ее любым способом, который вам подходит. Как только это войдет у вас в привычку, начинайте приучать к ней и своих детей. Только не нужно говорить «будь благодарен», вместо этого подчеркните, как здорово, что у них есть то или это или есть такие хорошие друзья и так много людей, любящих их.

Такой подход поможет детям взглянуть на жизнь с положительной точки зрения и тем самым избежать типичной ловушки, в которую попадают недовольные люди, сосредоточенные только на том, что есть у других.

Учите умению сосредотачиваться на других.

Это правило означает, что детям с самых ранних лет необходимо понять: мы существа общественные и должны стараться ладить с другими, чтобы наша жизнь была счастливой и спокойной. Воспитание этого принципа заключается в том, чтобы время от времени просить ребенка поставить себя на место другого. Например, ваш пятилетний сын постоянно оставляет беспорядок в комнате и вам приходится за ним убирать. Попросите ребенка посмотреть на эту ситуацию вашими глазами. Как он думает, какие чувства вы испытываете — хорошие или плохие? Видите ли вы, что вас ценят, или вам кажется, что ваши старания воспринимают как должное?

Когда дети получают подобные подсказки, они осознают, что их действия влияют на других, и незамедлительно делают все, чтобы исправить ситуацию. Необходимо помогать детям в этом вопросе, пока умение сосредотачиваться на внешнем мире не войдет в привычку.

Общайтесь с ребенком.

Правила, описанные выше, требуют умения быть честными в общении со своим ребенком. Если вы не умеете правильно общаться, то применить эти правила в ваших взаимоотношениях с детьми будет намного сложнее.

Если вы изо дня в день общаетесь с ребенком подобным образом, то появившись у него вдруг какой-нибудь серьезный повод для разговора, он не поверит в то, что вы сможете общаться с ним по-другому. Однако если вы общаетесь со своими детьми открыто и честно, им легко будет обратиться к вам почти по любому вопросу, который потребует обсуждения, — от самого незначительного до самого важного.

Дети, общающиеся с родителями таким образом, как правило, имеют более высокую самооценку и уверенность в себе, и они намного спокойнее, чем те дети, которые не имеют возможности открыто говорить со своими родителями.

Создайте возможность общения.

Если вы постоянно движетесь в противоположных направлениях, у вас мало шансов начать когда-нибудь правильно общаться. Вам необходимо сознательно создавать возможности для общения. Как? Самый простой путь — это совместный ужин. Было бы идеально ужинать всей семьей каждый вечер. Если это невозможно (из-за вашей работы, например), возьмите за правило ужинать с семьей в выходные. Совместная трапеза дает каждому члену семьи возможность рассказать о том, что его волнует, и не чувствовать при этом неловких рамок официальности.

Будьте заинтересованы.

Не ждите от ребенка, что он с готовностью поделится с вами информацией. Большинству детей нужен небольшой толчок, по крайней мере до тех пор, пока они не научатся открытому общению. К разговору о жизни ребенка можно

пригласить, если вы по-настоящему в этом заинтересованы. Спросите, как прошел его день, как он ладит со своими друзьями, чем бы хотел заняться в выходные и так далее. Для детей важным стимулом является то, что взрослые проявляют к ним интерес.

Подумайте, прежде чем сказать.

Все мы иногда, особенно в моменты психологического стресса, произносим слова, о которых потом сожалеем. Дети же восприимчивы к каждому нашему слову. Назвав сгоряча ребенка глупым, мы, скорее всего, забудем об этом через пару минут, а ребенок будет снова и снова прокручивать в уме этот всплеск эмоций, что, разумеется, может значительно понизить его самооценку.

Дети также принимают общие замечания на свой счет. Например, если вы скажете, что эти «чертовы соседские дети такие шумные», ребенок может расценить это как ваше желание, чтобы он все время вел себя тихо. Вы не подразумевали этого, но такое заключение вполне логично, с точки зрения ребенка.

Чтобы обезопасить себя от такого рода вещей, возьмите за правило подумать, прежде чем что-нибудь сказать. И старайтесь по возможности все, что вы говорите своему ребенку, представлять с положительной стороны.

Если вам необходимо покритиковать поведение ребенка, сделайте это, но в первую очередь отметьте то положительное, что вы заметили в каких-то других аспектах его поведения. Затем критикуйте плохое поведение как таковое, но не самого ребенка. И закончите разговор на доброй ноте, отметив, что он может извлечь из этой критики.

Уделяйте ребенку все свое внимание.

Когда вы разговариваете с ребенком, уделяйте ему все внимание. Смотрите ему в глаза и улыбайтесь! Так он почувствует единство с вами, а значит, общение будет более эффективным. Если вы не можете целиком уделить свое внимание — может быть, готовите обед или ремонтируете машину, — прервитесь на минуту, установите визуальный контакт с ребенком и объясните, почему не можете в данный момент с ним пообщаться. Затем спросите, можно ли будет обсудить вопрос за ужином или когда вы закончите свое занятие. Возможно, ребенку на самом деле необходимо продолжить разговор немедленно, но даже если это не так, по крайней мере он поймет, почему разговор не состоялся.

Слушайте.

При общении мы должны уметь не только говорить, но и слушать. Усвойте это как можно быстрее и сделайте так, чтобы перед тем, как вы выскажете свою точку зрения, ребенок мог высказать и свою. Благодаря этому ребенок почувствует, что его уважают, и будет уверен, что к его мнению, даже если оно противоречит вашему, прислушаются. Если вы возьмете за правило выслушивать ребенка с самых малых лет, он сможет рассчитывать на вашу способность внимательно слушать, когда станет взрослее.

Разговаривайте, а не проповедуйте.

Когда вы с кем-то разговариваете, вы делитесь своим мнением и высказываете аргументы в его защиту. Когда вы читаете кому-то проповедь, вы, как правило, просто говорите, что следует делать, не объясняя, почему именно так. Дети в принципе не возражают, когда вы что-нибудь им объясняете, но они ненавидят, когда вы ожидаете, что ваши слова будут приняты за аксиому просто потому, что вы так сказали. Поэтому старайтесь избегать нравоучений и выбирайте вместо этого беседу — так будет намного эффективнее.

Не ожидайте стопроцентного послушания.

Каждый ребенок индивидуален, и уже на основании этого факта мы не можем ожидать, что он будет соглашаться со всеми нашими словами. Если мы будем ожидать стопроцентного согласия, наше общение превратится в борьбу, поэтому имеет смысл смириться с тем, что разногласия — в порядке вещей. То, что ваш ребенок в чем-то не согласен с вами, хороший знак, так как он начинает думать самостоятельно и формирует собственное мнение, поэтому не стоит расстраиваться, когда такое случается. Скорее стоит гордиться его желанием идти собственным путем, а не слепо следовать вашему.

Развивайте коммуникативные навыки.

Чтобы соответствовать меняющимся потребностям детей на протяжении основных этапов развития, необходимо развивать навыки коммуникации.

В возрасте до 5 лет дети придают больше значения тону голоса и жестам, нежели словам. Поэтому вы сможете общаться с ребенком более эффективно, если сделаете акцент на этих двух моментах. Например, вместо того чтобы сказать: «У тебя получился хороший рисунок, Даня» с обычным выражением лица и обычным голосом, попытайтесь выразить ту же мысль жестами и словами одновременно. Широко улыбайтесь и говорите так, как будто вам только что удалось пробежать марафонскую дистанцию. На такое отношение ребенокотреагирует гораздо лучше.

Как защитить ребенка от вовлечения в уличные асоциальные группировки и столкновения с ними?

Несмотря на все трудности, родители имеют все-таки возможность спасти своих детей от участия в группировках-бандах. Следующие рекомендации помогут им в этом:

Уделяйте время занятиям и разговором со своими детьми каждый день. Дети должны чувствовать, что родители их очень ценят и любят.

Не стремитесь оградить ребенка от «улицы», от дружбы со сверстниками.

Если вы высказываетесь негативно о его товарищах, не навязывайте свою точку зрения ребенку, а аргументируйте свое отношение к ним.

Познакомьтесь со всеми друзьями своих детей и их семьями, запишите их адреса и телефоны. Если дети не дома, родители всегда должны

знать, где и с кем находятся их дети и когда они должны вернуться домой.

Попросите ребенка приглашать к себе друзей, так чтобы вы были в курсе, с кем он дружит и какие у его друзей интересы.

Постарайтесь познакомиться с родителями друзей вашего ребенка, приходите друг к другу в гости.

Расскажите ребенку о том какие поступки нарушают закон и объясните какие его поступки попадают что он не должен бояться сказать: "Нет!", если ему предлагают их совершить.

Узнайте в местном отделении милиции, действуют ли какие-либо молодежные группировки в вашем районе.

Детей привлекает участие в группировках тем, что они предлагают дружбу и поддержку. Уже с раннего возраста, с 4 - 5 лет, старайтесь объяснить своим детям, что дружба такого рода опасна и вредна.

Подготовьте своих детей к тому, как им следует вести себя, если их будут вовлекать в молодежную группировку. Лучше, всего не поддерживать таких разговоров, уходить и сообщать о них взрослым.

Если вы заметили, что из дома стали пропадать деньги и вещи, поговорите с ребенком, не спешите считать его объяснения ложью. Если у Вас возникло обоснованное убеждение в том, что ворует ребенок, выясните связано ли это с болезнью (клептоманией) или он действует, подчиняясь давлению сверстников, группировки.

Если вы заметили, что ребенок стал скрытным, избегает разговора с вами, стал сторониться прежних друзей, постарайтесь выяснить причину. Если невозможно узнать у самого ребенка, поговорите с его прежними друзьями.

Объясните ребенку, что если он давал клятвы в группировке, то если он поделится с вами информацией о действиях группы, это не будет их нарушением, а вы сможете при необходимости придти к нему на помощь.

Если Вы понимаете, что ребенок попал под негативное влияние группировки, и у него нет возможности выйти из нее, возьмите отпуск и поезжайте с ребенком подальше от его новых друзей; отправьте ребенка к родственникам на некоторое время; постарайтесь сменить место жительства, переехать в другой район.

Дайте ребенку следующие рекомендации:

Не приносить деньги или другие ценности в школу

Избегать мест, где могут собираться члены группировок

Не носить одежду как у членов группировки

Не использовать употребляемый в группировке сленг

Не наносить татуировки

Выбирать друзей, не имеющих отношения к банде

Не посещать дискотеки, кинотеатры, парки и другие подобные места в одиночку

В случае угроз со стороны группировки рассказать об этом родителям, взрослым, которым ребенок доверяет, психологу школы, сотрудникам милиции.

Отказаться и постараться разорвать отношения с друзьями, которые предлагают совершить противоправные поступки: украсть, «покататься» на чужой машине, ограбить пьяного, сломать телефонный аппарат и т.п. Если смысл предложения не понятен, рассказать о них родителям и другим людьми, которым доверяешь.

97 способов сказать ребенку "Я тебя люблю!"

1. Молодец.
2. Хорошо.
3. Удивительно.
4. Великолепно
5. Прекрасно.
6. Грандиозно.
7. Незабываемо.
8. Остроумно.
9. Талантливо.
10. Именно этого мы от тебя ждали.
11. Это трогает меня до глубины души.
12. Отлично.
13. Классно.
14. Поразительно
15. Красота.
16. Несравненно.
17. Неподражаемо.
18. Как в сказке.
19. Очень ясно.
20. Очень эффектно
21. Здорово!

22. Поздравляю!
23. Ух!
24. Потрясающе.
25. Это как раз то, что нужно.
26. Ярко, образно.
27. Еще лучше, чем прежде.
28. Ты одаренный
29. Ты сегодня много сделал.
30. Ты чудо.
31. Гораздо лучше, чем я ожидал.
32. Ты на верном пути.
35. Я тобой горжусь.
36. Мне очень важна твоя помощь.
37. Я просто счастлив.
38. Работать с тобой радостно.
39. Сегодня уже лучше.
40. Ты самый замечательный.
41. Сказано здорово.
42. Ты мне необходим.
43. Л тобой восхищаюсь.
44. Ты моя надежда.
45. Ты мое счастье.
46. Ты моя радость.
47. Ты моя опора.
48. Ты великодушен.
49. Я от тебя в восторге.
50. С тобой тепло как при солнышке.
51. Как ты ловок и умел.
52. Ясный, как звездочка.
53. Для меня важно все, что тебя тревожит и радует.
54. Для меня нет никого красивее тебя.
55. Научи меня делать так же.

56. Чудо мое.
57. Тут мне без тебя не обойтись.
58. Ты талантлив.
59. Что бы я без тебя делала?
60. Я горжусь тобой.
61. Удивительно, как мне с тобой хорошо!
62. У тебя руки золотые.
63. Я тебе благодарна.
64. Как чудесно все у тебя получается.
65. Ай, да умница!
67. Иди - пожалею!
68. Колокольчик ты мой.
69. Как ты аккуратен.
70. Я не сомневаюсь в тебе.
71. У тебя непременно получится.
72. Будь смелее, дерзай.
73. Я верю в тебя.
74. Ты мой защитник
75. Расскажи мне о своей беде.
76. Ты не подведешь.
77. Какой у тебя голосок звонкий.
78. Это не беда.
79. Спи сладко.
80. Что ты чувствуешь?
81. Как ты считаешь?
82. Солнышко мое.
83. Моя кровинушка.
84. Чудо, а не ребенок.
85. Давай вместе подумаем.
86. Бывают же такие дети!
87. Звездочка моя!
88. Я нуждаюсь в твоей поддержке.

89. Зайка мой!
90. Ты - удивительный ребенок.
91. Я знаю - тебе это по силам.
92. Я горжусь тем, что тебе это удалось.
93. Я сам не смог бы сделать лучше.
94. Пусть тебе присниться чудесная сказка.
95. Не отчаивайся, я рядом.
96. Я благодарна судьбе за то, что она подарила мне тебя.

К этому осталось добавить:

Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!