

***Для Вас, родители!***

# Памятки для родителей



## **Рекомендации для родителей по профилактике нарушений поведения у ребенка**

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает закрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Никогда не сравнивайте между собой детей, хвалите их за успехи и достижения.
3. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя». Не запрещать действия ребенка в категоричной форме. Изменить форму обращения, вместо приказа или запрета использовать просьбу или обращение за советом.
4. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. Автоматически, одним и теми же словами повторить многократно просьбу (нейтральным тоном). Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
5. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Заранее договариваться с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т.д. Об истечении времени ребенку сообщает не взрослый, а будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.
6. Выработать и расположить в удобном месте свод правил поведения в группе, дома. Просить ребенка вслух проговаривать эти правила.
7. Ругая мальчика, помните о его эмоциональной чувствительности и тревожности. Изложите ему кратко и точно свое недовольство. Мальчик не способен долго удерживать эмоциональное напряжение, очень скоро он перестанет вас слушать и слышать.
8. Ругая девочку, помните о ее эмоциональной бурной реакции, которая мешает ей понять, за что ее ругают. Спокойно разберите ее ошибки.

9. Рассказать о своих чувствах, возникших при его капризах, подчеркнув, что родители любят ребенка всегда и всякого, но его поведение им не нравится.

10. Удивить нестандартной реакцией, проявив сочувствие, приласкав, предложив выбросить «капризки» за окно, неожиданно извинившись.

11. Найдите ребенку интересное занятие. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

12. Последовательно передать ребенку ответственность за решение тех проблем, которые он в состоянии решать самостоятельно, показывая пример решения собственных проблем и заботы о своем благополучии.

13. Всегда помните: необходимо договариваться, а не стараться сломить.

14. Дать ребенку свободно высказаться.

15. Увеличить время «чистого» общения с ребенком. Выключить телевизор, компьютер и т.д. Посидеть и просто пообщаться с ребёнком, почитать ему книгу, рассказать что-то интересное!

### **Рекомендации для родителей по профилактике употребления психоактивных веществ среди несовершеннолетних**

Почему подростки начинают пробовать наркотики?

- возможно, это выражение внутреннего протеста;
- может, это знак принадлежности к определенной группе;
- это риск, а потому интересно;
- это приносит приятные ощущения;
- это помогает чувствовать себя взрослым;
- это помогает забыть о проблемах;
- он не умеет говорить «нет».

## **Если вы подозреваете, что подросток склонен к употреблению наркотиков или употребляет наркотики:**

- Не читайте мораль;
- Ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте их;
- Разговаривайте с детьми. Если вы не общаетесь, значит, отдаляетесь друг от друга;
- Умейте слушать – внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем;
- Рассказывайте им о себе. Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними, а не уходите в себя;
- Будьте рядом – важно, чтобы подростки понимали, что дверь к вам открыта, и всегда есть возможность побыть и поговорить с вами;
- Будьте тверды и последовательны. Не выставляйте условий, которые не можете выполнить. Ребенок должен знать, чего от вас ожидать;
- Старайтесь делать все вместе. Планируйте общие интересные дела.
- Нужно как можно активнее развивать интересы подростка, чтобы дать им альтернативу, если вдруг им предстоит сделать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.
- Общайтесь с их друзьями. Подросток ведет себя по-другому, находясь под влиянием окружения;
- Не запугивайте. Ребенок может перестать вам доверять;
- Не подавляйте волю подростков. Предоставьте им выбор в принятии решения. Давайте им возможность отстаивать свое мнение. Они должны научиться говорить «нет». И вы должны помочь им в этом;
- Помните, что дети нуждаются в вашей поддержке. Помогите поверить им в свои силы.

## **РАЗБЕРИТЕСЬ В СИТУАЦИИ!**

1. Не паникуйте.
2. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына след от укола, это еще не означает, что ребенок станет наркоманом и погибнет.
3. Находите в себе силы спокойно во всем разобраться.
4. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам следует обратиться за помощью.
5. И постарайтесь с первых минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

## **СОХРАНИТЕ ДОВЕРИЕ**

1. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику и запугиваниям. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться.
2. Не спешите делать выводы и произносить запугивающие заклинания. Возможно, для вашего сына это первое и последнее знакомство с наркотиком.
3. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться ко взрослой части его личности.
4. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (например, первом опыте употребления алкоголя).
5. Было ли тогда важным для вас почувствовать себя взрослым или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные проблемы стоят сейчас перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него сейчас — это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

## **ОКАЗЫВАЙТЕ ПОДДЕРЖКУ**

1. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь», — вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка.

2. Подросток должен чувствовать, что, чтобы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку.
3. Оставайтесь открытым для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудностями.
4. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий, поощряйте интересы и увлечения подростка, которые станут альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой.
5. И, наконец, помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным веществам типа табака, алкоголя или лекарств, будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими, как наркотик.

### **ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ**

Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно, и вы не в силах помочь ему, — обратитесь к специалисту.

### **Советы родителям на каждый день.**

1. Говорить сыну или дочери: «Людям должно быть с тобою легко! Не бойтесь повторять это.
2. Когда вы браните ребенка, не употребляйте выражений: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему.
3. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, потом идите по своим делам.
4. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь, домой не забывайте сказать: «А все-таки, как хорошо у нас дома».
5. Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других!»

6. Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростками) интересную книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.

7. В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не показалось, будто они вечно не правы. Эти вы научите уступать, признавать ошибки и поражения.



### **Рекомендации родителям по профилактике деструктивных проявлений у детей и подростков**

*В основе деструктивного поведения детей и подростков лежит внутреннее и внешнее беспокойство. Хороший эмоциональный контакт с ребенком, ответственное и внимательное отношение к нему является главным условием профилактики у него деструктивного поведения.*

**Обращайте внимание на факты, подтверждающие негативные контакты или стремления ребенка к контактам с лицами деструктивной направленности (интересуется темами, целенаправленно собирает информацию о случаях деструктивных проявлений у других, замечен в "неблагополучной" компании). Так вы сможете своевременно распознать деструктивные тенденции в**

поведении ребенка.

- **Проявляйте** интерес, осуществляйте контроль активности ребенка в сети Интернет, в социальных сетях. Так вы сможете пресечь негативное воздействие на ребенка со стороны других людей и организаций.
- **Учите** ребенка правилам безопасного поведения (в том числе в сети Интернет). Так вы научите ребенка нести ответственность за собственную безопасность.
- **Обращайте** внимание на характер ваших отношений с ребенком (уровень доверия между вами, удовлетворенность базовых потребностей ребенка). Жестокое отношение к ребенку, игнорирование, сверхконтроль или попустительство являются факторами риска его психологического здоровья и способствуют развитию у него деструктивных проявлений.
- **Обращайте** внимание на признаки кризисных состояний у ребенка (высокая тревога, напряжение, агрессивность, изоляция, угнетенное или подавленное состояние, повышенная возбудимость). Данные признаки могут быть следствием внутреннего неблагополучия ребенка, страданий или употребления наркотических веществ.
- **Обращайте** внимание на увлечения вашего ребенка, на уровень его досуга (имеет разнообразные конструктивные увлечения, не имеет постоянных увлечений, имеет много свободного времени, которое неизвестно как проводит, имеет деструктивные увлечения (воровство, принадлежность деструктивным молодежным движениям и т.п.); поддерживайте вашего ребенка в самоопределении. Так вы сможете предотвратить деструктивную направленность его личности.
- **Интересуйтесь** делами вашего ребенка, событиями его жизни (с кем дружит, с кем конфликтует, как взаимодействует с учителями и т.д.). Так вы сможете вовремя поддержать его, создадите ощущение его значимости и поможете выбрать конструктивное направление развития.

- **Обращайте** внимание на уровень самооценки, характер самоотношения вашего ребенка (адекватная- завышенная - заниженная; самопринятие - самоуничижение). Чувство ненужности, вины, собственной никчемности вынуждают ребенка использовать деструктивные способы борьбы с неприятными переживаниями.
- **Показывайте** ребенку пример уважительного отношения к себе и другим людям, будьте для своего ребенка авторитетом. Так вы сформируете у ребенка пример правильного поведения.
- **Учите** ребенка критически мыслить, создавайте для него возможность выбора, чтобы он учился принимать самостоятельные решения. В последствии в других ситуациях он сможет проявлять инициативу, быть ответственным, противостоять негативному воздействию со стороны других людей.
- **Разделяйте** ответственность со своим взрослеющим ребенком. Выделяйте ему собственные обязанности и помогайте в тех делах, с которыми он еще не может полностью справиться самостоятельно. Так он научится рационально использовать собственную свободу и силы и приобретет необходимые навыки для самостоятельной жизни.
- **Формируйте** у ребенка мотивацию достижения, мотивацию к учебе, познанию и совершенствованию. Так он выработает внутреннее устойчивое стремление к развитию в противовес саморазрушению.
- **Поддерживайте** ребенка в ситуациях неудачи, помогайте пережить тяжелые чувства (гнева, печали, горя, одиночества, тревоги). Так ребенок научится конструктивно переживать жизненные невзгоды.
- **Отмечайте** резкие изменения в поведении и в состоянии ребенка. Кардинальные изменения могут быть признаком глубокого психического или психологического неблагополучия ребенка. Ряд изменений является следствием взросления вашего ребенка и нуждается в их поддержании и развитии (становится более

самостоятельным, общительным, любознательным, больше заявляет о себе и т.д.).

- **Формируйте** у ребенка толерантное отношение к отличиям других людей. Так вы научите ребенка принимать себя и других, предотвратите внутреннее рассогласование и агрессивное отношение к себе и окружающим.
- **Незамедлительно реагируйте** на факты вымогательства, воровства, оскорбления личного достоинства, жестокого обращения как по отношению к вашему ребенку, так и с его стороны. Это поможет предотвратить развитие острых стрессовых состояний у ребенка или формирование у него противоправного деструктивного поведения.
- **Замечайте** обращения - "сигналы" со стороны ребенка. Частые жалобы являются признаком неудовлетворенности важных потребностей или неразрешенной тяжелой ситуации. Так вы сможете предотвратить развитие неблагоприятной или опасной ситуации, сформируете у ребенка внутреннее ощущение того, что его понимают, что он не одинок в своих переживаниях.
- **Привлекайте** ребенка - подростка к совместному труду со взрослыми, к семейному делу. Так ребенок научится ценить собственные усилия, чувствовать собственную значимость, научиться занимать себя полезным трудом.
- **Разговаривайте** с ребенком, проясняйте мотивы его поступков ("Зачем ты так сделал?", "А что будет, когда ты это получишь?"). Так вы сможете снизить импульсивное необдуманное поведение ребенка, вызванное внутренним противоречием, поймете потребности ребенка, научите ребенка осознанному поведению.
- **Обращайте** внимание на затяжные конфликты в семье, оградите ребенка от участия в конфликтах взрослых. Ребенок чувствует бессилие в конфликтах взрослых, одновременно испытывая и злость, и любовь к близким. Часто в этом случае он ищет избавления от боли и напряжения в деструктивных действиях (попытки самоубийства, демонстративные проступки, асоциальное поведение, жестокость по отношению к другим).

- **Создайте** ребенку возможность для его полноценного отдыха, труда, личное пространство. Неудовлетворенность базовых потребностей приводит к формированию высокого эмоционального напряжения, снижению психологического здоровья ребенка, снижает ощущение собственной ценности и значимости.
- **Уделяйте** внимание чувствам и состоянию ребенка, если в семье произошло кризисное событие (развод родителей, смерть члена семьи, появление нового члена семьи, несчастный случай, болезнь члена семьи и т.д.). Ребенок не всегда может выразить собственные чувства и справиться с тяжелыми переживаниями. Отсутствие понимания и поддержки приводит к тому, что ребенок ищет помощи у посторонних людей (лидеры деструктивных молодежных движений, сектанты, отрицательные авторитеты).
- **Если** вы испытываете недостаток знаний в понимании поведения вашего ребенка или взаимоотношений с ним, обращайтесь за дополнительной информацией к психологу, социальному педагогу, медицинскому работнику, сотрудникам полиции, КДН. Так вы сможете предотвратить развитие деструктивных форм поведения у ребенка, окажете ему необходимую квалифицированную помощь и поддержку.
- **Будьте** в курсе популярных молодежных течений, субкультур, современных татуировок, аббревиатур, используемых в молодежной среде. Так вы сможете своевременно выявить принадлежность вашего ребенка деструктивным объединениям или деструктивные увлечения, пресечь их негативное влияние на ребенка.
- **Делитесь** с ребенком собственным детским, юношеским опытом преодоления жизненных, учебных трудностей, разочарований в дружбе, любви, поддерживайте в нем веру в благоприятный исход событий, подчеркивайте значимость его переживаний. Так вы поддержите в ребенке веру в его "нормальность", в то, что негативные чувства испытывают все люди и есть конструктивные способы их преодоления.

- **Вырабатывайте** неприязненное отношение у ребенка к деструктивным поступкам других людей, организаций ("это плохо, когда одни люди уничтожают других по признакам пола, расы, увлечений и т.п.", "человек унижающий другого - слабый человек"). Формируйте у ребенка ценностное отношение к жизни, дружбе, добру, взаимопомощи, здоровью, труду. Так вы создадите у ребенка прочную внутреннюю опору.



***Несколько рекомендаций родителям для того, чтобы обойтись без компьютерной зависимости***



1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
2. Не оскорбляйте ребенка и его круг общения.
3. Будьте другом и помощником своему ребенку.
4. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.

5. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией.
6. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
7. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить её.
8. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок.
9. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.
10. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
11. Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.
12. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.
13. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.
14. Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.