

Рекомендации родителям учащихся по результатам СПТ

Факторы риска.

Плохая приспособляемость, зависимость.

1. Моделируйте настойчивость. Если вы хотите, чтобы Ваш ребенок был уверенным, обладал внутренней силой и умел отстаивать свои убеждения, демонстрируйте ему соответствующий тип поведения. Дети копируют то, что видят.

2. Учите ребенка говорить «нет». Попросите ребенка выбрать фразы, наиболее для него подходящие. Можно говорить просто «НЕТ!». Можно добавлять причину: «Нет, это не в моем стиле», «Нет, мне не хочется этого делать», «Нет, я не хочу». Или ребенок может предложить свою альтернативу: «Нет. Давай придумаем что-то еще». Скажите ребенку, что ему вовсе не нужно настойчиво пытаться изменить мнение своего друга, но ему самому принципиально важно оставаться верным своим убеждениям.

3. Учите уверенному языку тела. Слабовольные дети, как правило, стоят с опущенной головой, опущенными плечами, а глаза смотрят вниз. Таким образом, даже если ребенок говорит своим друзьям «нет», его тело посылает совсем иной сигнал, вследствие чего его слова становятся неубедительными. Поэтому важно научить ребенка уверенной осанке: пусть он держит голову высоко, расправит плечи, смотрит в глаза и говорит уверенным, твердым тоном. Нужно помочь своему ребенку наглядно увидеть то, как выглядит уверенная осанка. Покажите ему «уверенную позу» и «нерешительную позу», а затем попросите потренироваться в определении «уверенных» или «нерешительных» поз у других людей. Ищите такие примеры повсюду: в торговом центре, на детской площадке, даже у теле- и киногероев. Вскоре ваш ребенок научится определять уверенную осанку, копировать и использовать ее на практике.

4. Используйте твердый голос. Тон вашего ребенка зачастую важнее, чем то, что он говорит. Попросите ребенка говорить твердым тоном. Без криков или шепота. Пусть он будет дружелюбным, но непреклонным. Пусть просто расскажет другу о своих убеждениях. Простого «Нет» или «Нет, я не хочу» иногда вполне достаточно.

5. Подкрепляйте уверенность ребенка в себе. Если вы хотите воспитать ребенка способным отстаивать свои убеждения, то подкрепляйте любое его усилие быть напористым и отстаивать свои убеждения. Например, Вы можете сказать своему ребенку: «Я знаю, что тебе было тяжело сказать своим друзьям об этом. Я горжусь, что ты смог отстоять свое мнение и не поддался на их уговоры».

6. Проводите семейные обсуждения. Лучшее место для детей, где они могут научиться выражать себя, – это родной дом. Так почему бы не начать «Семейные дебаты» или, если вы предпочитаете более мягкий по звучанию подход, то, скажем, «Семейные собрания»? Тематами для обсуждения могут стать актуальные мировые, школьные или домашние проблемы.

Начните с практической реализации следующих правил:

- 1. Каждый должен быть выслушан.
- 2. Оскорбления недопустимы.
- 3. Можно не соглашаться, но делать это уважительно.
- 4. Разговоры ведутся спокойным тоном.
- 5. Каждый высказывается по очереди.

Потребность во внимании группы.

1. Дайте ребенку возможность свободно выражать свои чувства и потребности. Если родители постоянно стыдят, слишком озабочены тем, что скажут о поведении ребенка окружающие, очевидно, что он и во взрослой жизни будет излишне зависеть от этих оценок.

2. Учите ребенка обращаться за помощью. Если ребенок приходит к вам за помощью, помогайте ему, а затем отпускайте снова. Если видите, что происходит что-то, с чем он сам не справится – вмешивайтесь. Однако если Вы будете делать это постоянно и все контролировать, то ребенок не научится сам за себя отвечать, а также при необходимости обращаться за помощью.

3. Избегайте гиперопеки. Старайтесь меньше тревожиться по поводу возможных неприятностей и несчастий. Беспокойство за ребенка заставляет родителей контролировать каждый его шаг. Ребенок в итоге не имеет опыта выбора и самостоятельного налаживания контактов. Позвольте подростку самому решать какие-то свои проблемы в школе, в отношениях с друзьями.

4. Не используйте ребёнка в качестве инструмента реализации собственных нереализованных возможностей, упущенных в прошлом. Старайтесь давать подростку свободу действий, свободу выбора, когда это возможно. Например, прежде чем записать ребенка в кружок или секцию, поинтересуйтесь, чем он хочет заниматься; не навязывайте свое мнение, ориентируйтесь на сферу его интересов, позвольте ему самостоятельно определиться.

5. Интересуйтесь жизнью ребенка и оказывайте ему поддержку. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. И наоборот, недостаточная родительская поддержка может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

6. Не предъявляйте ребенку излишних требований. Родителям необходимо проявлять гибкость и терпимость к своему ребенку, поддерживать его в начинаниях, стараться не возлагать на подростка неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту, которые могут пагубно повлиять на самооценку ребенка, подавляя развитие его личности.

7. Подчеркивайте достоинства и не фокусируйте внимание на недостатках. Хвалите ребенка, делайте ему комплименты. Важно отмечать даже самые маленькие изменения и достижения. Формируйте его уверенность в себе. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки.

8. Относитесь к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в то же время устанавливает новые связи с родителями. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, интересы и точки зрения. Ребенок не должен быть Вашей маленькой копией – он должен быть самим собой.

9. Показывайте личный пример. Будьте примером для подражания; следуйте тем же принципам, которым учите детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире. Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.

10. Сотрудничайте со школой. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это со специалистом (например, с психологом), но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребёнка проблеме. Специалисты помогут Вам понять, насколько серьезна проблема и дадут рекомендации по ее разрешению.

Принятие асоциальных (аддиктивных) установок.

1. Обращайте внимание на то, чтобы комфорт создавался в семейной среде, чтобы у подростка не возникало желание уйти в «плохую» компанию.

2. Уделяйте внимание

тому, чтобы ваш ребенок отдавал предпочтение группам подростков, где он себя будет комфортно чувствовать (это могут быть спортивные секции и кружки).

3. Избегайте чрезмерного использования дисциплинарных мер по отношению к подростку.

4. Не стыдитесь обращаться за помощью к специалистам: к школьному психологу или к семейному терапевту.

5. Старайтесь «фильтровать» информацию, которая транслируется подросткам средствами массовой информации и в литературе по данной проблеме.

6. Научитесь делиться своей ответственностью с подростком и показывать на личном примере приемлемое социальное поведение.

7. Стройтесь воспитывать подростка в духе уважения к общественным нормам и формам социального контроля.

8. Знайте – чрезмерная опека над ребенком может лишь усугубить ситуацию.

9. Чаще вспоминайте о тех семейных ценностях и традициях, которые существуют в вашей семье.

10. Помогайте подростку делать конкретные шаги к его целям.

Стремление к риску.

1. Интересуйтесь жизнью ребенка и оказывайте ему поддержку. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. И наоборот, недостаточная родительская поддержка может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

2. Обсуждайте новости, информационные поводы. Если Вы обсуждаете с ребенком новость о последствиях рискованного поведения, дайте ребенку понять, что его жизнь и здоровье ценны для Вас, а рисковать ими подобным образом не стоит.

3. Показывайте личный пример. Будьте примером для подражания, следуйте тем же принципам, которым учите детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире. Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать.

4. Избегайте чрезмерного использования дисциплинарных мер по отношению к подростку. Всегда лучше использовать поощрение желаемого поведения, чем наказание за нежелательное. Формируйте его уверенность в себе. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки.

5. Спрашивайте мнение своего ребенка. Формируйте его способность критически осмысливать информацию. Проводите семейные обсуждения интересных подростку тем.

6. Обсуждайте ценности вашей семьи. Делитесь с ребенком тем, что считаете важным в жизни и ценным в людях, транслируйте ему ценности личным примером и не принижайте ценности, которыми он от Вас отличается.

7. Признавайте ошибки перед ребенком. Для ребенка важно умение признавать совершенные ошибки, и нет ничего лучше личного примера в обучении этому. Помогайте ребенку исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.

8. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это со специалистом (например, с психологом), но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребенка проблеме. Специалисты помогут Вам понять, насколько серьезна проблема и дадут рекомендации по ее разрешению.

Импульсивность.

1. Не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор вам не по душе.

2. Говорите с ребенком, избегая резких выражений, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.

3. Находите сильные качества подростка и научите правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.

4. Не требуйте немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.

5. Старайтесь не начинать разговоры с обвинений и не перебивать, когда ребёнок объясняет свои поступки.

6. Воздерживайтесь от заявлений, что ребенок ни к чему не пригоден, от грубостей в стиле «негодяй, бестолковый». Оценивайте сам поступок, а не того, кто его совершил.

7. Прислушивайтесь к ребенку и старайтесь понять его точку зрения, не обязательно соглашаться с ним, но благодаря вниманию, которое Вы ему оказали, он ощущает себя полноправным и достойным участником событий.

8. Не привыкайте раздувать костер неблагополучия из искры каждой трудной ситуации. Не оценивайте своего ребенка плохо из-за какого-то плохого проступка.

9. Будьте оптимистичны! (У меня трудный ребенок, но я верю в его перспективу; у нас много проблем, но я их вижу, а правильно поставленная проблема наполовину уже решена).

10. Старайтесь научить ребенка, как анализировать свое поведение и признавать свои ошибки, если они объективны, подскажите как исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.

Тревожность.

1. Необходимо понять и принять тревогу ребенка. Интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами и страхами подростка. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций: о том, приобретается опыт, о том, что есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Подросток должен быть уверен, что всегда может обратиться к вам за помощью и советом. Даже если его проблемы не кажутся вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение, увидеть положительные стороны.

2. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка. Предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто вашего присутствия. Всегда обозначайте веру в силы ребенка и свою готовность оказать помощь, если ребенок об этом попросит.

3. Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям, оговаривайте то, что будет происходить. Будьте честны с подростком, искренне обсуждайте возможные варианты развития событий, обозначайте все возможные пути решения потенциальных сложностей.

4. Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Рассказы о предстоящих трудностях необходимо сопровождать словами веры в то, что их можно преодолеть. Подростку важно чувствовать, что вы рядом с ним. Представление

трудностей в черных красках деморализует и выводит тревожного подростка из равновесия.

5. Делиться своей тревогой с ребенком в прошедшем времени. На своем примере показать ребенку, что из любой плохой ситуации есть выход. Например: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...». Беспокоиться о результатах и последствиях разных событий нормально, если не допускать панической и гипертрофированной оценки ситуации.

6. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами. Сравнение ребенка с другими только усиливает тревогу и неуверенность ребенка в себе. Гораздо более важными и вдохновляющими будут слова о том, что вы замечаете изменения и сдвиги у самого ребенка, его усилия и даже самые небольшие достижения.

7. Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выразить негативные эмоции. Подросткам трудно говорить о своих чувствах и переживаниях. Помогите своему подростку научиться приходить в равновесие и выражать эмоции приемлемым способом. Навыки спокойного дыхания и саморегуляции помогут вашему ребенку быстро приводить себя в стабильное состояние.

Фрустрированность.

1. Сохраняйте спокойствие. Когда вы видите, что ваш ребенок раздражен, постарайтесь не отзеркаливать (не дублировать) его состояние своим тоном голоса или поведением. Лучше сосредоточьтесь на том, чтобы оставаться спокойным и разговаривать с ним мягким голосом, ведя за собой так, чтобы ребенок в последствие сам отзеркалил ваше спокойствие. Демонстрируйте и проговаривайте подростку свое понимание и признание его состояния, но при этом подчеркните, что очень важно продолжать пытаться сделать то, что он считает сложным, возможно попробовать другие способы, обратиться за советом.

2. Необходимость испытаний. Ищите возможность бросить вызов вашим детям. Регулярно просите их сделать вещи, которые немного превышают по сложности то, что они делали раньше. Не вскакивайте при этом, чтобы помочь. Если вы видите, что они борются вместо того, чтобы немедленно помогать, постарайтесь предложить им нужные подсказки и упростить тем самым ситуацию. Если у них действительно возникли трудности, и вы видите, что даже через несколько минут никакого прогресса не происходит, разбейте задачу на маленькие шаги. Если необходимо, направляйте их или даже сами сделайте первый шаг, а затем снова отступите назад.

3. Способствуйте эффективной коммуникации. Не учите ребенка, что выплескивать фрустрацию плохо и неуместно, его крик или возмущение – это хороший способ привлечь ваше внимание, пусть даже это внимание отрицательное. Игнорируйте такое поведение, если оно не причиняет серьезного вреда, и одарите массой положительных эмоций в случае, когда

ребенок в сложной ситуации проявит себя здоровым образом. Укажите ему, что конкретно он сделал эффективно и правильно.

4. Полагайтесь на установленный порядок. Сохраняйте мир вашего ребенка максимально предсказуемым и обычным, в его жизни обязательно должны быть стабильные моменты. Если дети чувствуют себя уверенно, спокойно и в целом в безопасности, они смогут успешно работать и справляться с мелкими неудачами и своими фрустрациями.

5. Будьте образцом для подражания. Когда что-то раздражает вас, расскажите вашему ребенку о том, что вы чувствуете, так он сможет научиться распознавать эмоции других людей и узнавать их в себе. Когда вы сами фрустрированы, говорите себе вслух, но так, чтобы ребенок слышал вас: «расслабься и сделай несколько глубоких вдохов», «все нормально, я справлюсь с этим» или «это действительно не такое уж и большое дело, мне нужно просто успокоиться». Всегда, когда в присутствии ребенка вы будете сталкиваться с фрустрирующей ситуацией, помните, что он обязательно будет копировать ваше поведение не только сейчас, но и всю свою дальнейшую жизнь – поэтому действуйте аккуратно! Старайтесь не повышать голос слишком громко, не хамите и не грубите другим людям и уж тем более не набрасывайтесь на них физически. Если вы делаете эти вещи, не казните себя, но непременно скажите ребенку, что вы ошиблись, что ваша реакция была неверной и в следующий раз вы поступите лучшим образом.

Склонность к делинквентности.

Вопрос о типичных ошибках семейного воспитания способствующих формированию делинквентного поведения в подростковом возрасте, зависит от стилей семейного воспитания и условий проживания подростков. Родители должны знать, что:

- Дети выходят из под контроля, когда не получают то, что им необходимо. Без понимания потребностей ребёнка родители не в состоянии дать ему необходимое.

- Чтобы воспитать в ребёнке дух сотрудничества, уверенность в себе и отзывчивость, необходимо развивать его волю, а не ломать её.

- Чтобы сохранить контроль над ребёнком и оказывать на него влияние, необходимо постоянно беседовать о том, что происходит в его жизни. Необходимо быть в курсе о времяпрепровождении подростка, знать его друзей и знакомых;

- Позволяя ребёнку отличаться от других, совершать ошибки, вы способствуете его самопознанию и становлению. Позволяя ребёнку говорить «нет» вы развиваете его волю и помогаете подлинное чувство «я».

- Угроза наказания только настраивает детей против родителей и побуждает их к бунту. Используя наказание, вы становитесь ребёнку врагами, от которых нужно таиться, а не родителями, от которых можно ждать помощи.

- Дети внимательны к желаниям и требованиям родителей, когда родители внимательны к детям. Они учатся, прежде всего, посредством сотрудничества и подражания.

- Дети, подвергающиеся жестоким побоям и издевательствам, живущие в асоциальных условиях практически всегда оправдывают агрессивное поведение и не становятся надёжной опорой родителям в будущем. Вместо наказания лучше ввести поправки относительно предоставленных ребёнку прав.

- Методы воспитания, основанные на страхе, пробуждают в современных детях склонность к саморазрушению и уходу от реальности.

- Просите, а не приказывайте. Старайтесь, чтобы ребёнок чувствовал, что он сотрудничает с вами, а не просто подчиняется; позволяйте ему сопротивляться. Но если сопротивление необходимо подавить, то вместо слов «ты должен», используйте выражение «я хочу» - оно сводит сопротивление ребёнка к минимуму, поскольку напоминает ему, кто главный.

- Поощрение позитивного поведения намного эффективней наказания негативного. Вместо того, чтобы выискивать ошибки ребёнка и обращать внимание на них, старайтесь «ловить» его на моментах, когда он делает что-то хорошее. Ваша реакция на ошибки должна колебаться от безразличия до скуки, а по поводу успехов ребёнка следует проявлять воодушевление и одобрение.

- Родители учат детей ответственности, когда сами проявляют ответственность. Всегда выполняйте свои обещания.

Факторы защиты.

Принятие родителями.

1. Интересуйтесь жизнью и увлечениями ребенка. Старайтесь задавать ребёнку вопросы не только про учебу, но и о повседневной и личной жизни. Если подросток не хочет вам сообщать некую информацию, то значит нужно оставить его в покое и не пытаться вытянуть силой. Когда придет время – он сам поделится с вами.

2. Похвалы много не бывает. Похвала помогает повышению самооценки и настраивает на позитив. Поддерживайте. Несмотря на то, что подросток кажется взрослым, он по-прежнему нуждается в вашей поддержке. Поддерживайте подростка во всех начинаниях, и тогда он начнет еще больше стараться, чтобы вы это увидели и похвалили его.

3. Разговаривайте по душам и находите время для общения. Делитесь опытом. Будьте искренны и честны с подростком. Хоть вы и росли в совершенно иное время, но ваш опыт может быть полезен и эти знания могут пригодиться ребёнку. Делитесь опытом ненавязчиво, и тогда подросток быстрее станет чувствовать свою самостоятельность.

4. Будьте терпеливы. Чтобы наладить отношения с ребенком, необходимо набраться терпения и настойчивости. Если первый опыт оказался неудачным, то не стоит опускать руки. Семейные отношения невозможно нормализовать за пару дней – необходимо немало приложить усилий, чтобы получить положительный результат.

5. Используйте «Я-высказывания» - когда хотите сказать, о том, что недовольны.

Принятие одноклассниками.

1. Пусть ваши дети сами выбирают себе друзей, а вы позаботьтесь о том, чтобы эти друзья бывали у вас в доме.

2. Познакомьтесь с родителями друзей вашего ребенка.

3. Научите своего ребенка с самых первых шагов принимать самостоятельные решения и справляться с ситуациями, когда ему навязываются чужие мнения.

4. Научите ребенка думать и принимать самостоятельные решения. Если он не всегда будет послушен, научится отстаивать свое мнение в общении с вами, то потому ему будет легче сделать это в отношении сверстников.

5. Постарайтесь привить ребёнку шаблоны поведения, способствующие преодолению негативных ситуаций с одноклассниками. Например, можно предложить ребёнку вместо того, чтобы начать плакать или бить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?».

6. Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними.

7. Сделайте акцент на собственном конструктивном общении с окружающим.

8. Не следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога.

9. Если родителям не нравятся друзья их ребенка, то не стоит настаивать на прекращении отношений и постоянно критиковать друга или подругу. Имеет смысл обратить внимание ребенка на отрицательные стороны сверстника и предоставить ему самому решать, поддерживать ли эти отношения дальше.

Социальная активность.

1. Тратьте время на беседу со своим ребенком. Разговаривайте с детьми на разные темы, но старайтесь не заводить глубокие разговоры о социальных связях или негативных переживаниях ребенка. Дети могут извлечь огромную пользу из возможности вести небольшие разговоры в повседневной жизни, даже на случайные темы. Дети практикуются, отвечая и задавая вопросы сами. Делайте это не только во время обеда, но и в перерывах, например, если вы встретите соседа или уличного продавца, включите вашего ребенка в разговор.

2. Отказ от чрезмерной защиты. Иногда самостоятельное решение проблем является частью нормального развития детей. Постарайтесь не слишком мешать своим детям. Рассматривайте социальные связи вашего ребенка как возможность поработать над социальными навыками.

3. Пусть ребенок иногда остается на ночь у других. Для друзей, бабушки и дедушки или летнего лагеря это хорошая новость. Однако для многих детей пребывание в летних лагерях вызывает стресс и не обязательно является положительным и вдохновляющим опытом. Это важно учитывать.

4. Поощряйте контакт с другими детьми. Постарайтесь создать возможности для встреч ваших детей с другими детьми (бассейн, игровая

площадка, встречи с друзьями и т. д.). Поощряйте встречи один на один, а также встречи с большим количеством людей. Конечно, степень вовлеченности родителей должна быть ограничена по мере взросления детей.

5. Научите вашего ребенка справляться с эмоциями. Опишите чувства, которые вы видите у своего ребенка и спросите их, как они себя чувствуют. Таким образом, ребенок учится лучше идентифицировать свои чувства и учится другим способам относиться к ним.

6. Научите вашего ребенка распознавать чувства вокруг него. Посмотрите вместе с ребенком на лица и язык тела окружающих. Спросите их, что, по их мнению, эти люди чувствуют и какое сообщение они передают окружающей среде. Важно научиться распознавать и описывать эмоции, а не просто реагировать на них.

7. Объясните цель социального поведения. Почему важно относиться к другим детям вежливо? Почему важно относиться к взрослым с уважением? Дети будут более охотно учиться вести себя по-новому, как только они поймут цель, лежащую в основе различного поведения.

8. Будьте хорошим примером. Когда наши дети наблюдают, как мы ведем себя с окружающей средой, они прямо и косвенно изучают правила социального поведения.

9. Научите вашего ребенка думать о социальных ситуациях. Например: «Если бы ты снова оказался в такой ситуации, как бы себя повел?»

Самоконтроль поведения.

1. Ваши собственные эмоциональные реакции – самый главный пример для ребенка. Демонстрируйте те способы реагирования, которые вы сами ждете от своего подростка.

2. Предложите ребёнку во всех случаях, когда он на что-то злится, обсуждать с вами

проблемную ситуацию, а не выплёскивать эмоциональный негатив в криках и истериках. Постепенно он должен понять, какие из его чувств достойны того, чтобы быть обнародованными, а какие – нет.

3. Дайте волю ребёнку самому составлять себе распорядок дня.

4. Постарайтесь вовлечь ребёнка в участие в спортивных секциях, ведь спорт – одно из лучших средств развития самоконтроля и самодисциплины.

5. Мотивируйте ребёнка к самостоятельному решению мелких трудностей.

6. Просветите ребёнка в аспектах его эмоциональной грамотности.

7. Покажите на примере навык превращать негативное в позитивное.

8. Уделите внимание во взаимоотношениях с подростком – признанию и развитие его инициативы, передача ответственности в его руки, то есть предоставление ему определённой свободы действий.

9. Объясняйте суть своих решений. Когда дети понимают логику, лежащую в основе установленного правила, им гораздо легче усвоить, как вести себя самостоятельно. Интересуйтесь у подростка, что он думает по поводу ваших ожиданий. Это покажет ему, что его мнение ценят.

10. Хвалите ребёнка за его достижения, но акцентируйте внимание на усилиях, а не на результате. Правильная похвала помогает подростку выучить важный урок, насколько необходимо приложить усилия для достижения цели. Лучше сказать: «Ты отлично справился с подготовкой доклада», чем: «Ты такой умный».

11. Не будьте слишком навязчивы. Если пытаться держать под контролем каждую мелочь в жизни ребёнка и не давать ему возможности делать что-то самому, у него никогда не сформируется уверенность в собственных способностях. Правильное воспитание требует баланса между вовлеченностью и предоставлением самостоятельности.

12. Не ставьте невыполнимых задач. Ваши ожидания должны быть такими, чтобы подросток мог добиться успеха и почувствовать, насколько взрослым он стал. В случае неудачи не позволяйте ребёнку считать, что он провалился. Вместо этого обратите внимание на то, что он сделал правильно, и помогите ему понять, что можно сделать по-другому в следующий раз.

Самоэффективность.

Самоэффективность - вера в эффективность собственных действий и ожидание успеха от их реализации. Навыки постановки и достижения цели. Простыми словами, самоэффективность — это вера в то, что ты можешь сделать что-то крутое и этим изменить свою жизнь. В основе этого лежит уверенность в себе, понимание своих сильных сторон и возможностей, способность находить возможности и ресурсы в любых ситуациях.

1. Укрепляйте физическое и эмоциональное здоровье детей. Это фундамент, на который возводятся, как строительные блоки, и надежно крепятся все остальные атрибуты, влияющие на будущую успешность ребенка.

2. Стройте доверительные отношения со своими детьми, используя подходы убеждения. Уверенность ребенка в том, что к его трудностям отнесутся с должным вниманием и пониманием, подскажут алгоритм их разрешения, придаст ему внутреннюю силу и смелость.

3. Будьте внимательны к реальным возможностям ребенка. Вознаграждения и наказания не имеют смысла, если ребенок по каким-то причинам не может выполнить требуемое. Ищите решение проблемы, и делайте выводы вместе.

4. Не гасите в ребенке естественное желание «прославиться». Он осознанно или неосознанно полагает: если его талант и страсть к творчеству никем не замечены, значит, его успешность в этой деятельности нулевая. Переживание успеха чрезвычайно мотивирует.

5. Помогите ребенку ставить перед собой достижимые цели. Воспитывайте чувство ответственности, умение доводить начатое дело до конца. Если при этом вы будете создавать ситуацию успеха, поощрять даже самые маленькие достижения, у ребенка возникнет естественное желание добиваться новых свершений.

6. Оказывайте ребенку помощь в определении и правильной расстановке приоритетов. Этот навык будет ему полезен для достижения успеха не только в период обучения, но и всей последующей жизни.

Адаптированность к нормам.

Чтобы помочь ребенку научиться жить, подчиняясь законам общества, и одновременно обеспечить свободное развитие его личности, родителям придется постараться. В этом деле не обойтись без любви и терпения, но не менее важно использовать творческий подход.

1. Не воспитывайте ребенка, воспитывайте себя. Как бы вы ни старались говорить правильные вещи, ребенок видит, как вы себя ведете, и именно ваше поведение, а не слова служат ему примером.

2. Необходимо донести до ребенка, что правила существуют не только для него и родители тоже подчиняются им. Законы одни и те же для всех, и их нельзя безнаказанно нарушать.

3. Очень важно, чтобы ребенок понял, в чем смысл запретов. Если правил не будет и все будут делать что захотят, жизнь станет очень сложной из-за постоянной опасности стать жертвой преступления.

4. Объяснить смысл правил проще и намного приятнее, не наказывая за нарушения, а поощряя желательное поведение. Старайтесь точно описать ценное качество, за которое хвалите. Объясняйте, почему мы поступаем так, а не иначе.

5. Находите время, чтобы сделать что-то хорошее в присутствии ребенка: объяснить дорогу приезжему, открыть дверь инвалиду или человеку, нагруженному покупками.

Фрустрационная устойчивость.

Одна из важных задач родителей научить ребенка переживать фрустрацию.

Фрустрация – это психическое состояние, которое возникает при невозможности удовлетворения своих желаний. Иными словами, эмоциональное переживание неудачи, неудовлетворенности.

Задача родителей - помочь пережить фрустрацию, оказать эмоциональную поддержку.

Важно не оберегать ребенка от сложных эмоций и слез, а научить их проживать. Признавать их нормальными, не стыдить за них.

«Ты очень злишься и чувствуешь обиду на свою подругу. Это не может не расстроить, что она игнорировала тебя весь вечер и общалась только с другими девочками».

«Я вижу, что ты чувствуешь злость и бессилие, что учитель по математике специально занижает тебе оценки».

Когда вы называете чувства, ребенок понимает, что с ним происходит их интенсивность снижается. Когда вы выдерживаете чувства ребенка, он автоматически получает послание со мной всё ок.

Детей травмирует не то, что они испытывают сложные эмоции, а то как с этими эмоциями обращаются взрослые.

Детей травмирует, когда эмоции подавляются, когда за них стыдят, когда над ними смеются или передразнивают их страдания.

Только не впадайте в крайности, это не значит что теперь вы должны жёстко фрустрировать своих детей, нет. Тут важно искать баланс, по возможности давать детям свободу, покупать то, что им нравится, НО это не значит что при первых слезах и крике, нужно делать всё что просит ребенок. Важно искать золотую середину.

Итак, чтобы развивать фрустрационную устойчивость:

1. Необходимо признать все отрицательные чувства ребенка нормальными и адекватными конкретной ситуации. Даже если это злость на родителей. Ни в коем случае не стыдить, не требовать прекратить эти эмоции, не высмеивать! А создать безопасную атмосферу, где ребенок может их прожить и получить поддержку.

2. Сказать о том, что вы рядом, что его не бросите и при необходимости придете на помощь. И тут важно искать баланс, когда оказывать помощь ребенку, а когда дать возможность ему самостоятельно решить проблему, получив свой бесценный опыт. Например, конфликты с подружкой/другом/одноклассником ребенок может решить сам. Но если есть конфликты с одноклассниками, когда ребенок уже не хочет ходить в школу, находиться в подавленном состоянии, то родитель должен вмешаться, скорей всего в школе происходит буллинг.

3. Поделиться своим опытом преодоления проблем, которые возникали у вас со своими друзьями или в школе с учителями. Конечно, если родитель не может идентифицировать даже свои эмоции и не имеет опыта безопасного проживания собственных чувств, то детские эмоции для него будут невыносимы. И соответственно, научить своего ребенка справляться с негативными переживаниями он не сможет.

4. Помочь находить другие варианты, решения, пути реализации того, что хочешь. Для этого, важно быть самому проработанным родителем в этом плане - уметь осознанно справляться с фрустрацией.

Дружелюбие, открытость.

Развитие дружелюбия у ребенка – важная задача, которая влияет на его социальную адаптацию и общение с окружающими.

1. Будьте примером. Дети часто копируют поведение взрослых. Покажите своему ребенку, как вести себя дружелюбно, проявлять терпимость и уважение к окружающим.

2. Обучайте эмпатии. Развивайте у ребенка способность постигать чувства других. Расскажите о том, какие могут быть переживания у других детей, и научите выражать сочувствие.

3. Поощряйте социальные навыки. Организуйте для ребенка возможность общения с детьми своего возраста. Поощряйте его участие в коллективных мероприятиях, играх и спортивных мероприятиях.

4. Учите уважению. Объясните ребенку важность уважения к мнению и чувствам других людей. Учите его слушать и проявлять интерес к другим.

5. Поддерживайте дружеские отношения. Поощряйте ребенка поддерживать и развивать свои дружеские отношения. Обсуждайте с ним, какие качества являются важными для хороших друзей.

6. Развивайте коммуникативные навыки. Помогайте ребенку развивать навыки общения, в том числе умение слушать и выражать свои мысли.

7. Играйте вместе. Учите ребенка играть в команде, проявлять терпение и идти на компромисс.

8. Обсуждайте чувства. Регулярно беседуйте с ребенком о его чувствах и чувствах других людей. Это поможет ему лучше понимать мир вокруг и строить более гармоничные отношения.

9. Не навязывайте дружбу. Помните, что каждый ребенок уникален, и у него есть свои предпочтения в выборе друзей. Не навязывайте дружбу, но поощряйте открытость к новым знакомствам.

10. Будьте поддержкой. Важно, чтобы ребенок знал, что он может обратиться к вам за поддержкой и советом в отношениях с другими детьми.

Помните, что развитие дружелюбия – процесс, требующий времени и терпения. Поддерживайте ребенка, учите его понимать и ценить других, и вы увидите положительные изменения в его социальных навыках.