

Памятка для родителей

Шаг 1. Сохраняйте спокойствие и достоинство

Найдите в себе силы для решения негативной ситуации. Не нужно впадать в панику. Криком, битьём, угрозами вы ничего не добьётесь. Исправить ситуацию можно только в том случае, если вы отнесётесь к ней спокойно и обдуманно.

Шаг 2. Разберитесь в ситуации

Даже то, что ребёнок совершил правонарушение и вам это известно, отнюдь не означает, что он – закоренелый преступник. Не спешите с категорическими выводами. Постарайтесь определиться, сумеете ли вы сами справиться с ситуацией или же вам необходимо обратиться за помощью к специалистам.

Шаг 3. Сохраните доверие ребёнка к себе

Поговорите со своим ребёнком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет вас и ребёнка друг от друга. Нормальное общение всегда включает в себя способность не только слушать, но и слышать. Оно поможет вам лучше понять своего ребёнка, узнать его взгляды и чувства. У подростков достаточно сильно желание к общению, стремление быть выслушанным. Очень ценным для сохранения доверия может быть разговор-воспоминание о вашем детстве, юности, о совершённых в прошлом ошибках, о вашем собственном опыте курения, употребления алкоголя, неудачного самолечения психических травм. Возможно, в таком разговоре удастся выявить общность ваших прошлых и стоящих сегодня перед ребёнком проблем. Вполне возможно, что ребёнок ведёт себя вызывающе, чтобы самоутвердиться, пережить жизненную драму.

Шаг 4. Узнайте, как можно больше о том, что происходит с вашим ребёнком

Совершив противоправные действия, ребёнок склонен обвинять в случившемся других, хитрить и изворачиваться. Постарайтесь разобраться в ситуации максимально объективно. Обладая необходимыми сведениями, будьте внимательны. Если ваши предположения относительно действий собственного ребёнка подтвердились, не притворяйтесь, что всё в порядке. Дайте понять, что вы в курсе событий.

Шаг 5. Измените своё отношение к ребёнку

Случившееся должно заставить вас понять, что ваш ребёнок – уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки.

Шаг 6. Не позволяйте собой манипулировать

Будьте готовы встретить сопротивление со стороны ребёнка, его раздражение, попытки вами манипулировать. Сюда могут присоединиться демонстративные попытки покончить с собой, чтобы вы своевременно его спасли и исполнили желание подростка. Введение ограничений в конце концов поможет подростку убедиться в том, что он вам безразличен. А вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете в его интересах.

Шаг 7. Не исправляйте за ребёнка его ошибки

Заглаживая ошибки своего ребёнка, родители усиливают его чувство безнаказанности. Подобная родительская забота оборачивается «медвежьей услугой»: ребёнок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает нужных выводов, становится безответственным.

Шаг 8. Меньше говорите, а больше делайте

Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания «посадить» ребёнка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Он их просто не слушает или делает вид, что слушает, практически не слыша ни единого вашего слова. Такое отношение формируется у ребёнка потому, что вы не выполняете ни одного из своих «страшных» обещаний. Поэтому, выслушав очередные угрозы, он легко даёт обещание исправиться, стать «нормальным» человеком. Обещать будет всё, что угодно, т.к. не собирается ничего выполнять, давно перестав верить в реальность угроз. Ребёнок считает вас своей собственностью, поэтому не ждёт от вас никаких конкретных действий. Однако, когда вы выполняете свои обещания, он становится гораздо более управляемым и послушным.

Шаг 9. Приложите усилия, чтобы восстановить взаимоотношения с ребёнком

Обратитесь вместе с ребёнком к психологу, психотерапевту, убедив его в том, что помощь необходима и вам и ему. Специалист поможет выстроить новые взаимоотношения с вашим ребёнком.

Шаг 10. Предоставьте ребёнку возможность исправить своё поведение самостоятельно

Бывают случаи, когда ребёнок сам признаётся в том, что он ведёт себя неконструктивно, но категорически отказывается обращаться за помощью к специалистам. Разрешите ему попробовать исправить ошибки самостоятельно. Это трудно, но возможно. Поэтому даёте ребёнку самому убедиться в этом.

Шаг 11. Не пускайте процесс на самотёк

Необходимо поддерживать самостоятельные шаги ребёнка к исправлению. Используйте любые возможности для моральной поддержки.

Шаг 12. Восстановите доверие к ребёнку

В первую очередь прекратите обсуждать уже произошедшее. Не напоминайте ребёнку о его проступке, т.к. навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль.

Шаг 13. Установите разумные границы контроля

Конечно, вы не сразу успокоитесь, но не позволяйте страхам взять верх над благоразумием, не опускайтесь до обысков, осмотров ребёнка, мелочного контроля за каждым его шагом – это не поможет, а только будет травмировать его.

Шаг 14. Помогите ребёнку изменить жизнь к лучшему

Постарайтесь найти время для общения и совместных занятий с подростком. Вместе ходите в театры, музеи, на спортивные соревнования. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите ему найти дело по душе. Не оставляйте достижения детей без внимания. Напоминайте им, что всё плохое проходит.