

Несколько советов психолога для Вас, родители.

1. Общайтесь друг с другом.

Общение – основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Говорите о себе, делитесь своими впечатлениями и переживаниями, тогда и Ваш ребенок научится говорить с Вами о себе, начнет делиться своими переживаниями. Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку, и в трудный момент он скорее доверится Вам, нежели чужому человеку. Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. **Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?**

Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать – основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком. Не запрещайте безапелляционно, задавайте вопросы, выражайте свое мнение. Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал Ваши представления о чем-либо. Важно, чтобы в семье ребенок имел право высказывать свое мнение, тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, склоняющих его к употреблению психоактивных веществ.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» или «Что ты об этом думаешь?»

3. Ставьте себя на его место.

Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, подобной ситуации. Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что Вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что Вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку **другом**, вы будете самым счастливым родителем!

4. Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители умеют вместе с детьми заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Важно знать, чем именно занят Ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой пагубное пристрастие. Поддерживая увлечения подростков, которые способствуют их развитию и личностному росту, Вы делаете очень важный шаг в предупреждении употребления психоактивных веществ.

5. Обратите внимание, с кем общается ваш ребенок.

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают **огромное влияние на поступки** Ваших детей. Ребенок может

испытывать **очень сильное давление со стороны друзей** и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в подростковом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить и пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга **друзей своего ребенка**, по мере возможностей привлекайте и их к занятиям спортом, творчеством, социально значимой деятельности. Организовав досуг, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь – своему ребенку.

6. Помните, что Ваш ребенок - личность

Любой ребенок хочет чувствовать себя **значимым, особенным и нужным**. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и Вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление психоактивных веществ. Представьте, что будет с Вами, если 37 раз в сутки к Вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза – в увещательном, 50 – в обвинительном?..

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких-либо воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью – т.е. нужна своя доля свободы.

7. Подавайте положительный пример

Родительское пристрастие к употреблению психоактивных веществ и параллельное декларирование запрета на их употребление для детей дает повод обвинять Вас в неискренности и «двойной морали». Помните, что Ваше употребление, пусть даже не частое и по определенным поводам, способствует тому, что употребление психоактивных веществ будет восприниматься Вашими детьми как норма. Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. **Результата не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!**

8. Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение как наивысшие достижения и победы других.

9. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка.

10. Давайте ребенку настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

11. Показывайте и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова «я тебя люблю» способствуют тому, что у ребенка формируется адекватная самооценка. Безусловная родительская любовь помогает ребенку уверенно идти по жизни, чувствовать поддержку со стороны родных, а также учит ребенка принимать себя и других, такими какие они есть. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, поэтому чаще повторяйте, что они самые любимые и самые дорогие.

Секреты эффективного общения

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения, когда дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Принять - значит показать, что Вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете их убеждения.

Секрет 1. Слушая ребенка, дайте ему понять и почувствовать, что Вы понимаете его состояние, связанные с тем событием, о котором он Вам рассказывает. Для этого выслушайте, а затем своими словами повторите то, что он Вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что Вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что Вы его поняли правильно.

Секрет 2. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят об обратном. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Секрет 3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Секрет 4. Следите за тем, каким тоном Вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем Ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Секрет 5. Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как и за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте Вашу заинтересованность в том, что он Вам рассказывает.

Секрет 6. Выберите подходящий момент для разговора. Убедитесь, что информация, будет правильно воспринята.

Секрет 7. На минуту задумайтесь над тем, часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что Вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся Вашими друзьями.

Научите ребенка противостоять давлению сверстников

Навыки противостояния давлению сверстников - это такие поступки или действия, которые родители могут воспитать в своем ребенке в целях отказа от употребления табака, алкоголя и наркотиков. Для воспитания противостояния давлению используйте четыре правила:

- Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в себе самом. В подходящий момент попросите ребенка сказать, что делает Вас особенным, ни на кого не похожим, уникальным человеком. Спросите, что ребенку нравится в своей собственной индивидуальности;

- Попросите его составить описание настоящего друга: «друг - это ...» и «друг - это не ...». Пока он выполняет задание, составьте свое описание друга. Поговорите, сравнивая, сколько одинаковых характеристик в ваших описаниях и выясните, кто же такой настоящий друг.

- Научите ребенка говорить людям «нет». Большинство родителей учат своих детей быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Однако этого не достаточно для того, чтобы ребенок мог постоять за себя. Детям нужна поддержка родителей, чтобы сказать «нет» давлению посторонних взрослых или сверстников. Объясните ребенку, что в некоторых ситуациях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего, - предложение табака, алкоголя, наркотиков.

- Бывают ситуации, провоцирующие давление со стороны сверстников. Подростки настойчиво предлагают друг другу выпить алкоголь, попробовать наркотики. Вы можете помочь своему ребенку избежать попадания в такие ситуации, введя специальные правила. Например, Ваш ребенок не будет бывать дома у своих друзей, если там нет никого из взрослых. Он не будет ходить на дни рождения, которые проводятся без присмотра взрослых.

- Помните: давление сверстников может быть не только отрицательным, но и положительным. Важно, чтобы дети, окружающие Вашего ребенка, придерживались здоровых стандартов поведения и поддерживали положительные ценности друг друга.