

КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ.....

(рекомендации родителям подростков)

Самое важное в жизни каждого человека – жизнь его ребенка. Горе родителя, пережившего смерть сына или дочери не сравнить ни с каким другим. Еще страшнее, когда подросток сам сделал такой выбор. Количество самоубийств в настоящее время составляет около 800 тысяч в год. Согласно приводимой ВОЗ статистике, в третьем тысячелетии от суицида погибает больше людей, чем из-за всех войн и насильственных убийств вместе взятых. Из них треть от общего количества происходит среди 15 - 24 летних и находится на шестом месте в мире по смертности среди детей в возрасте от 5 -14 лет.

Целью данных рекомендаций является информирование родителей о способах выхода из затруднительных ситуаций в общении с повзрослевшим ребенком. В рекомендациях рассматриваются причины суицидального поведения подростков, способы поведения в конфликтных ситуациях, предоставляется перечень номеров телефонов доверия, по которым вам способны оказать психологическую помощь в казалась бы безвыходной ситуации (приложение 1), диагностический опросник для родителей по определению степени риска саморазрушающего поведения у детей (приложение 2).

Предложенный материал может быть рекомендован родителям, педагогам - психологам общеобразовательных учреждений.

Всем родителям

Подводя итоги всего выше сказанного, стоит отметить, что независимо от того, нуждается ваш ребенок в наблюдении врачей или нет, ему необходимо следующее:

Любовь – без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

Пространство – подростку необходима своя комната, где бы он рос, думал, учился – и делал ошибки. Чрезмерная родительская опека и внимание не смогут воспитать независимость и уверенность в себе, которые можно приобрести только в самостоятельном полете.

Друзья – они облегчают выход за пределы родительского дома, предлагая комфорт, надежность и сочувствие.

Традиции – будь то религиозные или этнические узы, церемонии проведения школьных праздников или семейных торжеств, традиции дают подростку корни и возможность обозначить настоящее.

Пределы – каждого подростка необходимо ограничивать, чтобы научить вести себя в реальном мире. Правила обеспечивают основу и безопасность.

Взрослые – кроме родителей и учителей, общественных и религиозных лидеров и любимых родственников, подростку иногда необходимо поговорить о неприятных вещах с кем – то, кто старше его, кто доступен, способен понять и мудр.

Философ В. Ярцев (г. Омск) вслед за академиком В. Казначеевым говорит: «Мы считаем, что между матерью и ребенком всю жизнь (!) сохраняется энергоинформационный обмен. Но он ослабевает в результате непонимания, ссор, отсутствия истинной любви. Если убрать эти «завалы», обмен станет сильным, как в раннем детстве. Тогда мать сможет воспитывать и лечить сына на расстоянии, занимаясь собственным самоусовершенствованием. Есть уже немало конкретных случаев, когда в результате такого переосознания матерями своего отношения к ребенку дети вылечивались от тяжелейших наркологических диагнозов».

Так надо ли доводить ситуацию до того, чтобы говорить если бы... Не много ли их будет? Ведь в основе наших духовных сил лежит ЕЖЕДНЕВНЫЙ духовный подвиг любви к нашим близким, к нашим детям. А там, где есть место подвигу, нет места страху и бессилию! [3]

Всероссийский телефон доверия для детей и подростков

8-800-2000-122

(Круглосуточно, анонимно)

Окружной телефон доверия

8-800-101-12-12 (8.00-20.00)

8-800-101-12-00 (20.00-8.00)

(Бесплатно, анонимно)

Рекомендации родителям как себя вести в конфликте с ребенком

1. *Выясните, в чем состоит причина конфликта.* Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что?) или техники активного слушания, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания (Ты сегодня подрался в школе, так как был сильно зол на Колю). И еще немаловажное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы овладели своими чувства, без криков и ругани.

2. *Четко сформулируйте чего вы хотите и чего хочет ваш ребенок.* К примеру: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему приходу домой. Ты хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями».

3. *Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта с учетом интересов всех участников.* Возможно составления письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Не дрался, а спокойно общался с другими учениками; не сбегал с уроков, а присутствовал на всех занятиях). Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (Вместо уборки в комнате – сложить вещи в шкаф и порядок с книгами на письменном столе).

4. *Совместно дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия.* Будьте гибкими, если желаете достичь главного – разрешения конфликта.

5. *Договоритесь действовать в соответствии с данным вариантом, старайтесь следовать договоренностям, желательно с указанием срока договоренности.* К примеру, наш договор действует в течение следующей недели. В случае нарушения договоренности не судите строго ни ребенка, ни себя. Возможно, причина в том, что при выборе решения кто – то был не совсем искренним и на самом – то деле предложенный выход из ситуации кого – то не устраивал. Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.

