

16+



Министерство здравоохранения
Калининградской области
Центр медицинской профилактики
и реабилитации



памятка для родителей

ЗАЩИТИТЕ ВАШЕГО РЕБЁНКА!



Калининград 2015

Подростковый возраст – один из самых кризисных периодов в жизни человека, и ему присущи свои особенности:

- Максимальный расцвет эмоциональной сферы, появление импульсивных, взрывных реакций, действие идёт сразу же за эмоцией, без промежутка на размышление.
- Учеба отходит на второй план, а на первый план выходят межличностные отношения.
- Проявление эмансипированного поведения.
- Эта реакция проявляется стремлением высвободиться из-под опеки, контроля, покровительства старших: родных, учителей, воспитателей, наставников, старшего поколения вообще.
- Это возраст глубокой неуверенности в себе, поэтому подростки собираются в группы, стайки, вместе они чувствуют себя более уверенными, смелыми, независимыми.
- Серьёзные физиологические изменения.

Подростки, как известно, представляют собой группу риска по асоциальному, саморазрушающему поведению. Рискованное поведение – активность, направленная на экспериментирование со своими возможностями.

Рискованное поведение может быть конструктивным и неконструктивным.

Конструктивное рискованное поведение – вид активности, направленный на самопознание и самосовершенствование.

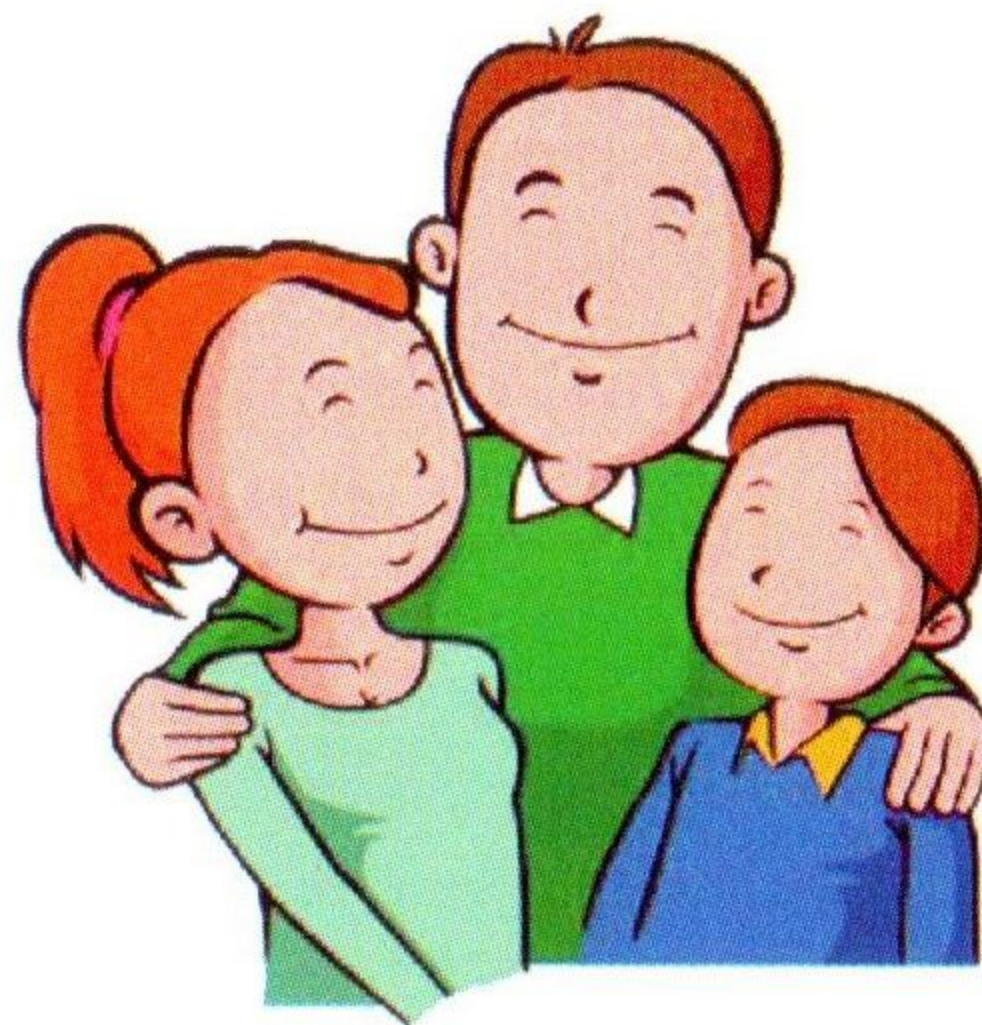
Неконструктивное рискованное поведение – вид активности, направленный на разрушение окружающего мира и/или саморазрушение. Неконструктивное рискованное поведение подростков выражается в курении, употреблении алкоголя, наркотиков, вызывающем сексуальном поведении, попытках суицида.

Подросток очень раним и незащищён, он бежит и закрывается от нас, когда мы:

- не знаем, за что его можно похвалить;
- предвидя трудности, ограждаем от них, а не учим преодолевать;
- запрещаем или осуждаем его чувства;
- обвиняем его в своих неудачах и проблемах;
- предъявляем к нему противоречивые требования;
- постоянно контролируем и не даем возможности выбирать;
- требуем безошибочного действия и безупречного поведения.

Предлагаю вам несколько основных правил общения с подростками, соблюдение которых позволит снизить имеющиеся риски:

- 1.** Если ребенок сообщил вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз ваш ребенок как следует подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной ваших страданий.
- 2.** Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего - в понимании и сочувствии.
- 3.** Выслушивайте ребенка. При этом важно проявлять интерес к тому, что он говорит, постараться понять, узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор.
- 4.** Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому отнеситесь к его проблемам серьезно.
- 5.** Рассказывайте своему ребенку о себе. Детям часто трудно, представить, что вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своей молодости, о тех ошибках, которые сами совершали.



При этом помните:

- такой разговор не повод для поучительных историй («когда я был в твоём возрасте...», «если бы мы жили так, как вы сейчас...» и т.д.);
- не делайте из рассказа выводов-наставлений: «учись, пока мы живы»; рассказ должен быть «к месту», дабы не зависнуть в пространстве, не найдя понимания.
- Старайтесь обнаружить истинную проблему своего ребенка и, не разрушая его собственного решения, попытайтесь помочь преодолеть трудную ситуацию самостоятельно.
- Не бойтесь говорить с вашим ребёнком о последствиях саморазрушающего поведения, например, употреблении алкоголя или табакокурении. При этом необходимо соблюдать некоторые условия:
- Разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно «на равных».
- Нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения.
- Нужно выяснить знания ребёнка по проблеме и его отношение к ней.
- Дальнейший разговор строить, апеллируя к знаниям и мнению ребёнка.
- Таких бесед не должно быть слишком много.
- Не предъявляйте ребёнку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.
- Старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемой. Глядя на то, как вы решаете свои проблемы, ваш ребенок будет учиться не паниковать в трудной ситуации.
- Развивайте здоровое чувство юмора в себе и своем ребенке. Часто именно юмор спасает нас от стресса.
- Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка.
- Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребенок часто уличает вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить вам правду?

Понимание и внимательное отношение родителей к проблемам своего ребенка, к его поведению поможет подростку пережить трудности этого возраста и избежать непоправимых ошибок.

Составитель: психолог ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области» Н.В. Вербовая, главный врач В.Е.Голиков, заместитель главного врача Т.Г.Задоркина.

Отпечатано в типографии «Арт-Принт», г. Калининград. Тираж 2000 экз.