

Інформація для батьків



Інформація для батьків

Коли у вашої дитини, яка подорослішала, виникають проблеми, яку позицію ви при цьому займаєте? Відразу ж пропонуєте допомогу і готове рішення? Чи вважаєте, що дитина вже доросла, і тому самоусувається? Якщо відповідь на одне з цих питань ствердна, то ви помиляєтесь. Ані те, ані інше не підходить вашій дитині. Якщо ви пропонуєте своїй дитині готове рішення, ви позбавляєте її можливості думати, робити вибір і брати відповідальність на себе за свій вибір. За такого підходу ви виростите невпевненого в собі песиміста. Якщо ви вважаєте за краще не обтяжувати себе підлітковими проблемами і надаєте дитині можливість навчатися на її власному досвіді, скоріше за все з'ясується, що її досвід не буде для неї продуктивним (ефективним). Більше того, дитина зробить багато зайвих помилок і зазнає невдачі, а можливо, і психологічної травми, які, поза сумнівом, вплинуть на її подальше життя.

Часто «підліткові проблеми» дитини здаються батькам несерйозними, але вони дуже серйозні для самої дитини. Тут потрібні поради і підтримка з боку батьків. Якщо дитина відчуватиме нерозуміння в сім'ї, вона почне шукати розуміння і підтримку десь в іншому місці. У цьому дуже «допомагає» зараз Інтернет. А в Інтернеті є групи, які створюють для дитини комфортну обстановку розуміння та прийняття. У дитини після спілкування з ними виникає враження, що вона нікому, крім цих «кураторів», не потрібна.

Отже, беручи до уваги все сказане, дітей, і особливо підлітків, необхідно навчати розв'язувати проблеми, які постають перед ними. Навчати і бути поруч із ними, бути порадиником, другом. Коли людина, і особливо дитина, залишається наодинці з проблемою, проблема здається занадто великою і нерозв'язною. Для підвищення самооцінки дитини та повернення їй цінності життя доцільно вживати таких заходів:

- **Завжди підкреслюйте все добре та успішне**, властиве вашій дитині, – це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру в майбутнє, покращує її стан.

- **Не чиніть тиск на підлітка**, не висувайте надмірних вимог до навчання, досягнення певних життєвих цілей тощо.
- **Демонструйте дитині справжню любов** до неї, а не тільки слова, щоб вона відчула, що її справді люблять.
- **Сприймайте, любіть** своїх дітей такими, якими вони є, не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти.
- **Підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини**, не захоплюйтесь її оцінюванням, не судіть її; знайте, що шлях до підвищення самооцінки лежить через самостійність і власну успішну діяльність.
- **Тактовно і розумно підтримуйте** всі ініціативи своєї дитини, спрямовані на підвищення самооцінки, особистісне зростання, фізичний розвиток, які посилюють успішність самостійної діяльності.
- **Майте на увазі**, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї та однолітків, налагодити стосунки з протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію. Рекомендації батькам у ситуаціях, коли підлітки проявляють суїцидальні тенденції або відчай
- **Залишайтеся самими собою**, щоб дитина сприймала вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти.
- **Дитина** має почуватися з вами на рівних, як із другом. Це дозволить встановити довірчі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про свої проблеми та труднощі.
- **Важливо не те, що ви говорите**, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире занепокоєння, турбота про дитину.
- **Говоріть з дитиною на рівних**; не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, бо це може відштовхнути дитину.
- **Зосередьте увагу на почуттях дитини**, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй розповісти про свої проблеми.
- **Не думайте, що вам слід говорити відразу**, коли виникає пауза в розмові: використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині. • Проявляйте щире співчуття та інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилося?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менш загрозливими, ніж складні.

Рекомендації батькам, щодо профілактики потрапляння дітей у небезпечні інтернет-спільноти

1. Не панікуйте!
2. Станьте для дитини другом.
3. Звертайте увагу, коли прокидається дитина, чи спить вона в ранні години.
4. Як дитина їсть (з апетитом, без апетиту).

5. Приділяйте більшу увагу психологічному стану дитини (запитуйте: «Як твої справи?», «Тимось засмучений(на)?», «Що приємного сталося сьогодні?»).
6. Цікавтеся життям дитини: «Що тобі подобається?», «Розкажи про своїх друзів», «Яку ти любиш музику? Я хочу послухати її з тобою» тощо.
7. Стежте за шкірними покривами дитини, відмічаючи наявність пошкоджень. У разі їх виявлення з'ясовуйте обставини, за яких вони з'явилися. Особливу увагу звертайте на пошкодження у формі кита, метелика, видряпані букви та слова, подряпини, опіки (припікання) та іншого роду пошкодження.
8. Намагайтеся заповнити вільний час дитини спортивними або культурними секціями, домашніми справами, сімейними розвагами, відволікти дитину від Інтернету. 9. Перевіряйте облікові записи (акаунти) дитини в соціальних мережах та групи, до яких входить акаун