

Рекомендации для родителей (законных представителей) несовершеннолетних

Помогайте детям хорошо себя вести

Большинство родителей беспокоятся о том, всё ли они делают правильно. Конечно, не существует «совершенного» родителя. У любого родителя могут возникнуть трудности, и все озабочены тем, как эти трудности влияют на детей.

Одной из проблем, больше всего волнующих родителей, является вопрос дисциплины: как заставить детей хорошо себя вести? Для многих родителей этот вопрос может быть очень сложным. У каждого есть свой взгляд на то, как успешно воспитывать детей. Не приведет ли недостаток дисциплинарных мер к тому, что дети выйдут из под контроля? Не приведут ли слишком жесткие меры к тому, что дети отвернутся от вас?

Мы знаем, что нужно ставить запреты для детей ради их безопасности, но воплотить их в жизнь – задача не из легких. Эта брошюра расскажет вам о позитивных способах поощрения хорошего поведения детей.

Позитивный подход заключается в похвале и одобрении того поведения, которого вы хотели бы добиться от ребенка, и формировании у него уверенности, что вы обращаете внимание на это хорошее поведение (но внимание не должно включать шлепки!).

Некоторые родители волнуются, что дети выйдут из под контроля, если они их не шлепнут, но это не соответствует истине. Чем больше вы показываете любовь и уважение, тем лучше дети понимают причины, по которым вы ждете от них определенного поведения, и тем больше они хотят порадовать вас. Использование такого подхода поможет обеспечить такую ситуацию, когда любое наказание станет крайней мерой воспитания ваших детей.



Это заставит вас задуматься!

Несколько фактов, которые могут удивить вас...

Иногда капризы и непослушание – это здоровый признак

Дети от природы восторженны и любопытны, поэтому иногда их поведение взрослые называют «капризами». Но было бы очень странно, если бы ваш ребенок никогда не портил вещи и никогда бы не ошибался.

Это не значит, что можно разрешать детям делать все, что угодно! Им необходимо учиться соблюдать правила, принятые в вашей семье, и правила общения с другими людьми. Поэтому запаситесь временем и наберитесь терпения, чтобы помочь детям научиться контролировать себя.

Часто дети не понимают, за что они были наказаны

Исследования показывают, что дети часто запутываются во взрослых правилах. Они не всегда понимают, что они сделали неправильно. Это особенно относится к тем случаям, когда ребенка отшлепали, потому что взрослые были слишком злы или расстроены и не разобрались, в чем дело.

Дети имеют право на хорошее отношение к себе

Это значит, что дети имеют права, и одно из них – право быть защищенными от всех форм физического и психического насилия и намеренного унижения.

Давая возможность детям выбирать, вы тем самым помогаете им вести себя хорошо

Не спорьте со своими детьми по вопросам, которые не имеют принципиального значения. Постарайтесь предоставить выбор им самим: что одевать и что есть, чтобы они не чувствовали себя обиженными, постоянно находясь под контролем. Это поможет устранить вспышки гнева и «трудное» поведение ребенка.

10 шагов, чтобы стать хорошим родителем

1. Любовь – это самая важная потребность всех детей.

Любовь также важная позитивная составляющая воспитания. Чем больше вы проявляете свою любовь к детям, обнимая, целуя их и говоря «Я тебя люблю», тем больше они хотят доказывать вам, что заслуживают ее. Любовь взрослого укрепляет уверенность ребенка в себе и уважение к своей личности.



2. Слушайте внимательно, что вам говорят дети.

Проявляйте интерес к тому, что они делают и чувствуют. Убедите их, что все чувства естественны надо только уметь верно их выразить. Чем чаще вы будете так делать, тем реже вам придется прибегать к наказаниям.

3. Даже при самых любящих и внимательных отношениях с ребенком необходимо четко установить ограничения (или запреты).

Это часть родительских обязанностей.

Но помните, что для детей естественно и нормально испытывать эти границы на прочность.

Эта не каприз, это часть процесса обучения. Дети чувствуют себя более защищенными (хотя иногда и жалуются), если вы придерживаетесь установленных правил, при условии, что они обоснованы.



4. Смех помогает разрядить напряженную ситуацию.

Иногда родители бывают слишком серьезны, словно юмору не место в общении с детьми.

Старайтесь видеть забавные стороны и разрешите себе посмеяться, когда это возможно.



5. Видение событий с точки зрения ваших детей и представление о том, что они чувствуют, – это ключ к пониманию их поведения.

Попробуйте вспомнить, что вы чувствовали, когда были детьми и взрослые несправедливо обращались с вами, и вы станете лучше понимать своего ребенка.

6. Хвалите и одобряйте своих детей.

Ожидайте, что они будут хорошо себя вести, поощряйте их усилия, хвалите за хорошее поведение и старайтесь игнорировать плохие поступки. Чем больше вы придираетесь, тем меньше дети будут вас слушать.



7. Уважайте своего ребенка так же, как вы уважали бы взрослого человека.

Привлекайте ваших детей к принятию решений, особенно если эти решения как-то влияют на их жизнь; прислушайтесь к их точке зрения. Если же вы поддались искушению сказать что-нибудь, что ранит вашего ребенка, то подумайте, как бы это выглядело, если вы сказали тоже самое взрослому. Извинитесь перед своими детьми, если вы чем-то обидели их.

8. Установите определенный распорядок дня.

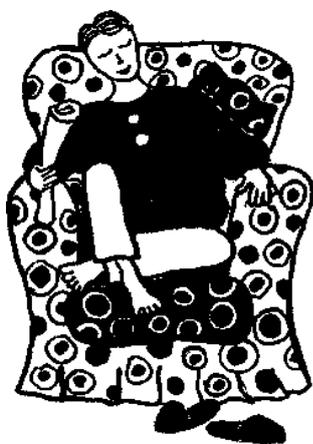
Маленькие дети чувствуют себя гораздо счастливее и в большей безопасности, если они едят, спят, играют, гуляют в одно и то же постоянное время. Многих конфликтов вы можете избежать, если у ребенка будет четкое время для приема пищи, сна и для шумных игр.



9. Некоторые правила необходимо соблюдать в каждой семье, но старайтесь быть гибкими с очень маленькими детьми.

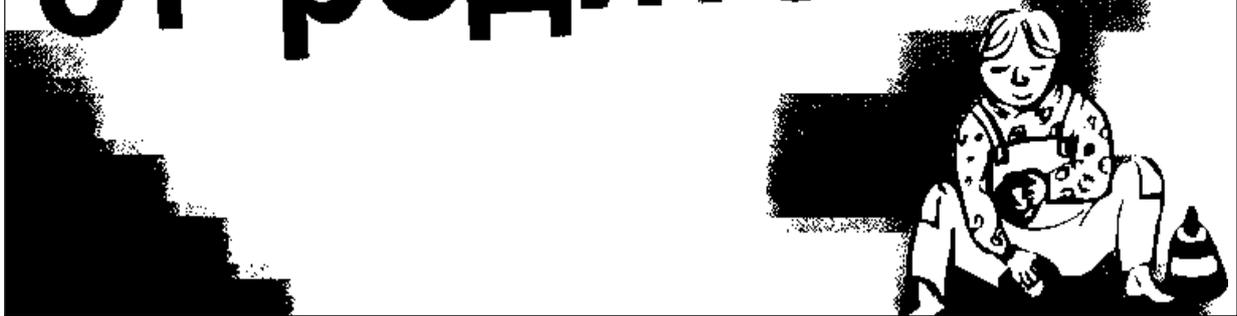
Однажды установив в своей семье правила, будьте последовательны в их исполнении. Если вы устанавливаете правило, а на следующий день меняете его на другое, то вашим детям будет трудно понять, какое из этих правил действует сейчас. Иногда, вне дома, вам потребуются другие правила, которые необходимо объяснить детям.

10. Не забывайте о своих собственных потребностях!



Если вы чувствуете, что устали и вашему терпению вот-вот придет конец, выделите некоторое время для своего отдыха. Займитесь чем-нибудь, от чего вам будет лучше. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой или готовы накричать на своего ребенка, оскорбить его или ударить, лучше выйдите, успокойтесь и сосчитайте до 109.

Что нужно детям от родителей?



Чтобы их
обнимали





**Чтобы
можно
было
всегда
обратиться
за помощью**

**Чтобы их
выслушали**





Как справиться со стрессом

Поймите это правильно

Родители не могут всегда всё делать правильно.

В конце концов мы ведь только люди! Все мы разные, и одни и те же проблемы у одних вызывают сильный стресс, другим могут казаться незначительными.

Какие из нижеперечисленных ситуаций у вас вызывают стресс?

Вот несколько примеров, как можно справиться с некоторыми из них.

Плачущий ребенок

Совершенно нормально, что дети плачут. Это их способ разговаривать с нами. Подумайте, что пытается сказать вам ваш ребенок. Может быть, он голоден или расстраивается из-за того, что не может достать игрушку, или просто хочет прижаться к вам?

В таких случаях лучше всего приласкать ребенка. Но вы должны быть уверены, что вы сами спокойны. Малыши могут легко отличить, напряжены вы или нет. Как только ребенок успокоится, не торопитесь класть его в кроватку. Если же ребенок плачет все время, необходимо проконсультироваться с врачом.

Подросток-бунтовщик

Время, когда ребенок становится молодым взрослым, – это стрессовый период не только для детей, но и для родителей. Вы нужны своим детям, хотя вам кажется, что они вас отвергают. Всё, что вы говорите или делаете, кажется им неправильным. Они предъявляют беспричинные претензии, которые могут закончиться вспышкой гнева. Попробуйте обсудить некоторые конфликты спокойно, без ссор. В любом случае лучше договориться с вашим ребенком и найти компромисс – приблизительно так же, как если бы вы имели дело со взрослым. Помните, подростки будут

больше уважать ваши взгляды, если вы уважаете их взгляды. Навязывая свое мнение, можно только ухудшить положение. Попробуйте не быть слишком критичными. Дети становятся взрослыми, но они по-прежнему нуждаются в вашей поддержке и поощрении, это повышает их уверенность в себе.

Маленький монстр

Ваш маленький малыш когда-нибудь превращался в маленького монстра, проявляя вспышки гнева, обижая других? Попробуйте быть терпеливыми. До 3-летнего возраста дети часто думают, что они – пуп земли. Они наверняка не хотят делать ничего плохого и на самом деле не понимают, что чувствуют другие.

Лучшее решение проблемы – отвлечь внимание. Дети часто забывают о плаче, когда заняты интересным для них предметом или если вы рассказываете им смешную историю, поете песню.

Я знаю всё

Ваш ребенок в возрасте 5-10 лет проходит через стадию «Я знаю всё»? Он грубый и с ним трудно справиться? Если он говорит что-либо грубое или злое, скажите ему спокойно, как вы себя после этого чувствуете, и спросите, что чувствует он. Не поддавайтесь искушению отвечать ему так же грубо, комментируя его поведение. Попробуйте не устанавливать слишком много правил. Дети любят принимать некоторые решения сами. Вам может не понравиться, как себя ведет ваш ребенок в данный момент, но очень важно дать ему знать, что его все еще любят.

Считайте до 10...

Когда дети вас вымотают, есть опасность, что вы можете сказать или сделать что-либо, что может ранить их или они будут плохо себя чувствовать. Эти советы помогут вам успокоиться.

1. Дышите медленно и глубоко и считайте до 10.

2. Напомните себе, что вы взрослый и можете показать хороший пример ребенку, как следует себя вести.

3. Прежде подумайте, а потом говорите. Как бы вы себя чувствовали, если бы другой взрослый сказал вам то, что вы собирались сказать вашему ребенку?

4. Когда вы злитесь, выйдите в другую комнату на минуту и подумайте в одиночестве, почему вы злитесь. Это действительно из-за ребенка или вас беспокоит что-то другое (может быть, есть какая-то причина для тревоги)?

5. Позвоните своему другу или кому-либо, с кем вы можете поговорить. Проблема может показаться меньше, если вы ею поделитесь.

6. Подышите свежим воздухом.

7. Когда все совсем плохо, придумайте для себя поощрения: чашка чая в одиночестве, теплая ванна или поход в магазины...

8. Иногда лучшее лекарство – юмор. Попытайтесь найти смешную сторону проблемы.

9. Выйдите из квартиры и кричите, если хочется. Лучше кричать на стены, чем на детей. Представьте красивую, мирную обстановку или место, где вы хотели бы отдохнуть.

...и подумайте снова

Это может помочь вам успокоиться.

Список действий

Детям нужны любовь, поддержка, одобрение. Им также необходима помощь в понимании чувств других людей.

- Одобряйте и хвалите вашего ребенка, когда он делает что-то хорошо.

- Высказывайте свои пожелания в одобрительной форме: «Я бы очень хотела, чтобы ты играл тихо». Это гораздо лучше, чем: «Не шуми так».

- Помните, что есть разница между поведением, которое вам не нравится, например шумные игры, и поведением, которое неприемлемо, например плевки и драки.

- Отвлекайте ваших детей от поведения, которое вам не нравится, и показывайте свое неодобрение. Со старшими детьми нужно говорить о том, почему вы находите их поведение неприемлемым.

- Помните, что битье ни к чему не приведет. Мягкий шлепок может сделать дело один раз, но это может не сработать в следующий раз. Вы будете шлепать сильнее и сильнее каждый раз, чтобы получить нужный результат, но это может привести к физическому насилию.

- Помните, что грубые слова и выражения тоже могут причинить вред. Если детям говорят, что они «глупые», «противные» или «ничего не стоящие», они скоро станут в это верить. Критикуйте, если необходимо, поведение ребенка, а не его самого как личность.

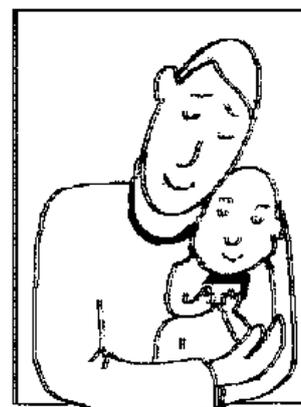
- Детство не длится вечно, поэтому наслаждайтесь, пока можете, всем хорошим, что происходит в жизни ребенка. Если вы испытываете трудности в воспитании ребенка, попросите помощи специалистов.

- Помните, что вы самый важный человек в жизни вашего ребенка. Напоминайте ему, как сильно вы его любите.

- Попробуйте не забывать о своих собственных нуждах. Если вы почувствуете себя счастливым, есть шансы, что и ваш ребенок будет счастлив тоже.

Что нужно детям?

Нет ни одного абсолютно правильного пути в воспитании ребенка, и нет такого понятия, как безупречный родитель. Условия воспитания могут быть разными, однако, если нужды ребенка учтены, он может вырасти счастливым.



Что это за нужды?

ЛЮБОВЬ – самая важная потребность.

ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАБОТА (УХОД) – тепло, здоровая пища и достаточное количество сна.

ПОХВАЛА – за то, что дети пробуют сделать, а не только за то, чего они уже достигли.

УВАЖЕНИЕ – дети заслуживают того, чтобы к ним относились с уважением, как к взрослым.

ВНИМАНИЕ – стремитесь понять, что ребенок хочет вам сообщить словами или поведением.

ПООЩРЕНИЯ – через творческую игру и разговоры с ребенком.

БЕЗОПАСНОСТЬ – детям необходимо знать, что вы рядом в тот момент, когда им трудно.

Проверьте уровень своего стресса

Стресс – это вид эмоционального или умственного напряжения.

Чувствуете ли вы стресс или нет, зависит от того, что с вами происходит и как вы реагируете на ситуацию.

Большинство событий, даже счастливые, такие, как любовь или рождение ребенка, могут привести к стрессу.

Некоторое количество стресса, однако, может благотворно сказываться на жизни человека, так как способствует накоплению опыта в умении справляться с проблемами.

Но слишком большое количество стресса способно навредить.

Каковы признаки стресса?

- усталость;
- апатия;
- депрессия в течение длительного времени;
- злость;
- плаксивость;
- бессонница;
- учащенное сердцебиение.



Ответы на вопросы теста помогут вам понять, *насколько вы подвержены стрессу.*

Все, что нужно сделать – это сказать «ДА» или «НЕТ» в ответе на вопросы, а потом посчитать результаты.

Дайте себе 2 балла за каждый ответ «ДА».

1. У вас есть более 1 ребенка в возрасте до 5 лет?
2. Вам меньше 20 лет?
3. У вас плохие отношения со своими родителями?
4. У вас плохие отношения со своим партнером?
5. Вы расходитесь со своим партнером в недалеком прошлом?

6. Вы недовольны тем, где вы живете?
7. Вы чувствуете, что получаете недостаточно денег и что с этим надо что-то делать?
8. Вы или ваш партнер безработные или ищете работу?
9. В прошлом году у вас было много проблем со здоровьем?
10. Когда вы делаете что-то для себя, на это уходит больше одного вечера?
11. Прошло больше 6 месяцев с тех пор, как у вас был праздник?
12. Вы и ваш партнер ссоритесь хотя бы один раз в неделю?
13. Вы часто думаете, что решение завести детей было ошибкой?
14. У вас есть проблемы с укладыванием спать вашего ребенка?
15. Вы чувствуете, что в последнее время мало спали?
16. Вы чувствуете, что вы не понимаете, что хочет ваш ребенок?
17. Вы часто злитесь на своего ребенка?
18. Вы часто заканчиваете разговор криком или физическим наказанием ребенка?
19. Вы часто возвращаетесь домой с работы, чувствуя, что слишком устали, чтобы заниматься чем-либо дома?
20. Вы часто раздражаетесь по мелочам?

Как вести подсчет баллов?

Если вы набрали 20 и более баллов, скорее всего вам требуется психологическая помощь и поддержка близких.

Когда все идет...



Быть родителем нелегко. Некоторые люди стыдятся просить о помощи, потому что думают, что их проблемы не так важны и они должны справляться с ними сами.

Но ваша просьба о помощи может стать самым важным шагом к улучшению вашей жизни и жизни ваших детей.

Если вы подвергались насилию в детстве (физическому, сексуальному или эмоциональному), вам может понадобиться специальная помощь, чтобы преодолеть последствия насилия, через которое вы прошли.

Если вы сами подвергаете насилию ребенка, то и вам, и ребенку нужна срочная помощь. Обратитесь за помощью в один из центров.

Если вы испытываете стресс

(несколько полезных советов)

1. Сосчитайте до 10 и подумайте снова.
2. Вы можете попросить психологической поддержки по телефону 8 800 2000 122. Телефон доверия для детей, подростков и их родителей (конфиденциально, анонимно, бесплатно, круглосуточно).
3. Не держите это в себе.

Во время кризисных ситуаций следует соблюдать ряд правил:

- Ограничить просмотр новостей (это важно не только для ребенка, но и для вас). Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть сама по себе травматичной. Дошкольнику не стоит смотреть новости (да и младшему школьнику совсем необязательно). Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним, дайте ему возможность поделиться с вами теми чувствами и мыслями, которые у него возникают, подскажите в случае необходимости, как можно справиться с возникшим беспокойством. Будьте рядом. Лучше для получения новостей использовать радио – зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.

- Следить за новостями один-два раза в день достаточно, чтобы быть в курсе событий. Постоянный просмотр новостей может просто «вывести из строя». Вы – человек переживающий, для которого безразлично горе другого. Конечно, когда болит душа за кого-то, хочется знать каждую минуту, что происходит, есть ли, наконец, какие-то изменения. Однако помните, что есть и более действенные формы переживания. В армянском языке есть поговорка, которую на русский язык можно перевести так: «я возьму твою боль на себя». Вы можете сдать кровь, направить материальную помощь. Ведь во многом именно наши действия, наше активное внимание и понимание помогают и нам, и пострадавшим ощутить, что мы не одни, что мы не беспомощны, что мы нужны.

Если трагедия коснулась непосредственно вас

Права в общении со СМИ:

- вы имеете права отказаться от интервью, съемки, предоставления фотографий для прессы;
- вы можете выбрать время и место для интервью;
- вы можете отказаться отвечать на вопросы, даже если уже согласились раньше на обсуждение какой-либо темы;
- вы можете попросить просмотреть материал перед тем, как он будет напечатан, опубликован и т.д.;
- можете попросить не указывать имени и других личных данных;
- следует предварительно обговорить условия интервью;
- очень важно понимать, что репортер, несмотря на всю свою доброжелательность и искреннее человеческое внимание, не ваш друг, но профессионал, делающий свое дело.