

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Вы, родители, должны всегда помнить о следующих правилах:

1. Давайте подростку разумную нагрузку, у него должно быть время для того, чтобы погулять во дворе. Помните - он еще ребенок.
2. Стимулируйте подростка участвовать в спортивных соревнованиях, походах, играх и т.д., где детям предоставляется возможность переживать радостное напряжение разумного риска (так называемого «драйва»), преодолевать собственный страх, разрядить накопившееся напряжение.
3. Создайте условия, при которых подросток, имея все необходимое, все-таки должен добиваться осуществления некоторых желаний, совершать какую-то работу для получения вознаграждения. Научите ставить большие и маленькие цели, определять задачи, которые нужно решить для их достижения, а эти задачи разделять на небольшие легко осуществимые шаги.
4. Развивайте в подростке уверенность, положительное отношение к себе, принятие своих качеств, особенностей, отличительных черт. Научите его эффективным моделям противостояния негативному влиянию и независимому поведению в сложных социальных ситуациях. Научите подростка доброжелательному и в то же время уверенному отстаиванию своего мнения, умению сказать нет.
5. Моделируйте условия, воссоздающие жизненные ситуации, в которых лежит ответственность подростка за любое свое решение и каждый поступок.
6. Всегда поддерживайте своего ребенка.
7. Если кто-то жалуется на поведение вашего сына или дочери, выясните мотивы их поступков.
10. Выбирайте наказание, адекватное проступку.
11. Из-за того, что у вас плохое настроение или «для профилактики» наказание станет причиной ухода из дома.
12. Оставьте дома, на видном месте информацию о работе телефонов доверия и кабинетов психолога. Объясните подростку: для чего люди ходят к психологу? Какие проблемы называют психологическими? Как обратиться к психологу?
13. Располагать информацией о местонахождении ребенка в течение дня.
14. Установить правило со своим несовершеннолетним ребёнком, что он может находиться без присмотра взрослых не позднее 21 часа в зимнее время, и не позднее 22 часов летнее время.
15. Обращать внимание на окружение своих детей, а также контактировать с его друзьями и знакомыми, знать их адреса и телефоны.

Уважаемые родители, любите своих детей. Только любовь к ребёнку подскажет, чем помочь своему ребёнку в трудную для него минуту.