

Если ваш ребенок хочет поэкспериментировать со своей внешностью, обсудите это, спокойно объясните все последствия, найдите компромисс.

Не злоупотребляйте наказаниями и запретами.

Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, это позволит ему усилить познавательный интерес.

Помните, что, с одной стороны, подросток стремится оградить свой внутренний мир, а с другой остро нуждается в помощи, поддержке и заботе родителей.

Если самостоятельно, в силу различных причин, не предоставляется возможным найти общий язык с ребенком, и все возможные методы и разговоры не имеют своего действия, если вы заметили некоторые признаки или один ярко выраженный признак деструктивного поведения и не уверены, как вам следует поступить, вы можете обратиться к классному руководителю, школьному психологу или социальному педагогу, к психологу центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, городскую службу психологической помощи, на телефон доверия. Консультация профессионала поможет ребенку и вам разобраться в себе, в ваших взаимоотношениях и наладить отношения.

Куда можно обратиться родителю

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800- 2000-122. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

Горячая линия «Ребёнок в опасности» Следственного комитета РФ. Бесплатный, круглосуточный номер телефона 8-800-200-19-10. ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» <http://www.fcprc.ru/>

Горячая линия «Дети Онлайн» (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) 8- 800- 250-00-15.

Консультирование взрослых по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете. Сайт: <http://detionline.com/helpline/about>
Информационный портал по проблемам буллинга: <http://druzhbavn.cartoonnetwork.ru/#/get-help>

Федеральная горячая линия по вопросам наркомании и алкозависимости (бесплатно, круглосуточно) 8-800-700-50-50. Опытные психологи окажут помощь по вопросам лечения нарко- и алкозависимости, детоксикации, реабилитации и ресоциализации.

Здоровая Россия. Проект министерства здравоохранения РФ. Бесплатная горячая линия: 8-800-200-0-200. Консультации по вопросам здорового образа жизни, отказа от курения табака, употребления алкоголя и наркотиков. Сайт проекта: <https://www.takzdorovo.ru/>

ГБОУ АО "Центр «Надежда» (г. Архангельск) работает с несовершеннолетними 7-18 лет, их родителями (законными представителями). Услуги центра бесплатны. Часы приема по предварительной записи: 8(8182)28-58-31, 20-18- 3.

Школьная служба примирения МОУ «Средняя школа №2» (далее ШСП). Подробнее о ее работе можно ознакомиться по ссылке: <https://vk.com/@-201381659-shkolnaya-sluzhba-primireniya>. О желании разрешить разногласия и прийти к взаимопониманию со своим ребенком можно сообщить в устной форме куратору / медиатору ШСП, классному руководителю, или отправить письмо по e-mail: Kardyshevaelena@yandex.ru с пометкой "Помогите разрешить конфликт"

Режим работы ШСП МОУ «Средняя школа №2

Приём заявок: ежедневно

Проведение программ примирения:

Понедельник, вторник, среда с 15.00 до 16.00

Специалисты ШСП:

*Кузьмина Татьяна Сергеевна, куратор
Кардышева Елена Рихардовна, медиатор
Заморенова Арина Андреевна, ведущая кругов
сообщества*

Психологическая азбука
для родителей

Рекомендации по организации конструктивного взаимодействия родителей с детьми и подростками



Школьная служба ПТТМС сопровождения
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №2
с углубленным изучением математики»
г. Каргополя
2021 г.

Профилактическая работа невозможна без установления доверительных отношений с подростками. Подростки не склонны прислушиваться к советам, не любят нотаций и воспитательных бесед, всегда стремятся доказать свою независимость и самостоятельность. Общение с ними должно строиться с учетом этих возрастных особенностей.

Высказав своё мнение, поинтересуйтесь мнением подростка.

Если вы не согласны, аргументируйте.

Поощряйте поиск аргументов подростком.

Чаще повторяйте фразы: «Как ты сам думаешь?», «Мне интересно твоё мнение», «Ты не согласен со мной? Почему? Докажи, что я не права».

Проявляйте терпимость: не прерывайте, не мешайте закончить мысль; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего – помочь подростку в выражении, высказывании своих проблем;

Не защищайтесь – сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что-то же самое сделает и подросток;

Не характеризуйте, не используйте «ярлыки» – не описывайте личность подростка, тем более говоря «ты невнимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т.п.», старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;

Не обобщайте – избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения подростка, приводите в пример конкретные факты и ситуации.

Как родитель может помочь ребенку

У вас, как у родителей, может не хватать душевных и физических сил, чтобы справляться и понимать постоянно меняющееся поведение подростка, и зачастую дети не в силах это понять и увидеть. Возможно ваш ребенок стал нарушать правила, пришел позже назначенного времени, засиделся за компьютером, ответил в резком тоне и т.д., и было бы хорошо, если бы вы постарались, насколько это позволяют ваши силы, в спокойной обстановке обсудить возникшие проблемы. Для подростка это будет, во-первых, неожиданно, а во-вторых, поспособствует построению доверительных взаимоотношений.

Не стесняйтесь напоминать ребенку, что вы любите и цените его, и что вам важно то, что с ним происходит; несмотря на возможную напускную взрослость со стороны подростка, ваша, даже словесная, поддержка очень важна для него.

Довольно часто вы, как родители, можете быть перегружены различными делами и заботами, копится усталость, и на ее фоне вы можете «срываться» на ребенке, но для него очень важно ваше безоценочное участие в его жизни, когда вы стараетесь отделить плохое поведение подростка от его личности. Важно не просто «пожурить» ребенка, но дать совет, а порой и просто выслушать, побыть рядом.

Задумайтесь, знаете ли вы, с кем общается ваш ребенок? Попробуйте поинтересоваться, с кем он дружит.

Придумайте интересное совместное времяпрепровождение с ребенком.

К сожалению, довольно часто после трудового дня вы можете прийти домой совершенно без сил и настроения, и это может сказаться на вашем общении с ребенком, а подростки, в силу своего непростого возраста и постоянного «поиска себя», склонны неосознанно копировать поведение значимых взрослых. Для ребенка очень важно и ценно (для его настоящей и будущей жизни) получать от вас

больше положительных примеров в поведении и общении.

Старайтесь радоваться любым (даже небольшим) достижениям и успехам ребенка, и подбадривать в моменты проигрыша, обращайтесь внимание на его сильные стороны.

Иногда создается впечатление, что подростку может быть совершенно безразлично, что происходит в семье, но на самом деле они очень ценят, когда их мнение слышат, учитывают, особенно когда приглашают к совместным семейным решениям.

Ваши чувства и чувства вашего ребенка, в том числе и негативные, естественны, и какими бы интенсивными они ни были, вы всегда можете поговорить о них друг с другом. Не стесняйтесь проговаривания своих чувств и учите этому своего ребенка, это поможет вам лучше понимать друг друга и выходить из конфликтных ситуаций, а также предотвращать такие ситуации в будущем.

Даже если вам кажутся незначительными интересы ребенка и его увлечения, или вы их не разделяете, спрашивайте о них, продемонстрируйте ребенку, что вам не безразлична его жизнь. При этом, если вы видите, что ребенок не готов обсуждать что-то в данный момент, не настаивайте на ответе, вернитесь к этому немного позже.

Поддерживайте контакт со своим ребенком (даже если на ваш взгляд никаких трудностей он не испытывает или проблема кажется незначительной), в том числе используя социальные сети и иные средства общения в Интернет.

Иногда дети нуждаются в возможности побыть наедине с собой, уединиться. Позвольте ребенку это сделать, но при возможности поинтересуйтесь, все ли в порядке, может быть, что-то его волнует, но ребенок не знает, как об этом поговорить.