

127 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Поддержка семьи

1. Чаще обнимайте, целуйте ребенка, хвалите его. Не думайте, что ваш ребенок и так знает, как вы его любите.
2. Пусть ваша любовь к ребенку будет выражена такими словами, тоном голоса и взглядами, которые отражают вашу любовь.
3. Это неправда, что с возрастом детям все меньше нравится физическая близость с родителями: объятия, поцелуи. Но (!) уважайте дистанцию, которую устанавливает ребенок.
4. Хотя бы раз в неделю посвятите вечер делу, в котором могут быть заняты все члены семьи. Подумайте и договоритесь, чем вы хотели бы заниматься вместе. Будьте готовы разделить с детьми их интересы.
5. Если у вас двое детей, предоставьте каждому из них возможность индивидуально провести с вами какое-то время. Например: десять минут после школы, полчаса перед сном и т.п. Дайте им понять, что вам тоже хочется эти минуты побыть вместе с ними.
6. Поговорите с детьми о том, как сделать вашу квартиру более комфортабельной и приветливой для них и для их друзей, и предпримите шаги в этом направлении.

Родители, являющиеся образцом социальных связей

7. Каждый день спрашивайте ребенка: «Как дела?» Начните с простых вопросов: «Что было в школе?» Сделайте такие разговоры привычкой.
8. На самом деле слушайте ребенка. Пусть для детей станет очевидным тот факт, что вы цените их мнение, знания, уважаете чувства.
9. Пусть ребенок самостоятельно делает то, что ему положено делать. Одновременно он должен чувствовать, что вы можете прийти на помощь. Приходите на помощь, когда она требуется.
10. Некоторые дети очень подвижны: им надо постоянно бегать, им трудно спокойно сидеть на месте. Не настаивайте на том, чтобы ребенок полностью успокоился и уселся до того, как вы будете с ним разговаривать.
11. Если вы решили поговорить с ребенком, убедитесь, что для этого есть подходящее место. Это может быть его комната, кухня или любая другая комната. Главное, чтобы телевизор был выключен.

Общение с родителями

12. Будьте готовы поговорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.
13. Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден. Принимайте как факт, что ваши убеждения и убеждения вашего ребенка не всегда совпадают.
14. Никогда не приклеивайте ярлыки к убеждениям ребенка: глупости, ребячество, чепуха. Если хотите возразить, скажите лучше: «Сейчас ты в это веришь, но со временем, когда ты станешь старше...»
15. Время от времени проводите с ребенком весь день вместе. Пойдите в зоопарк, в парк, на природу. За этот день вы переговорите обо всем на свете.

16. Не думайте, что вашему ребенку безразличны события, происходящие в мире: голод, войны, терроризм. Очень многие дети тяжело переживают информацию, которую они смотрят в новостях по телевизору. С ними нужно поговорить о том, что они видели и слышали, и успокоить их.

17. Чем меньше у вас запретных тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами будет делиться.

18. Если вы чего-то не знаете и не можете ответить на вопрос ребенка, помогите ему докопаться до истины. Единственное, о чем вам не следует говорить с ребенком, - это об интимных подробностях вашей личной жизни.

Единые правила воспитания детей для обоих родителей

19. Договоритесь между собой с супругом/супругой, какого поведения вы ожидаете от ребенка. Воспитывая ребенка, родителям следует придерживаться единых взглядов и не противоречить друг другу.

20. Время от времени пересматривайте ваши требования к ребенку. Они разумные? Честные? Достаточно ли вы уважаете права ребенка? Требуйте слепого подчинения, только когда речь идет о безопасности ребенка. Если у вас возникли какие-то сомнения, прочитайте литературу о воспитании.

21. Поговорите с ребенком о ваших родительских требованиях к его поведению и объясните, почему они важны для ребенка и для семьи. Говорите это языком, который понятен ребенку. Пусть он для себя все четко прояснит. Часто оказывается, что ваши требования к ребенку и требования ребенка к собственному поведению скорее похожи, чем разнятся.

22. Предложите ребенку поговорить с вами о ваших требованиях к его поведению. Будьте готовы пояснить, почему вы выдвигаете то или иное требование. Ответ «Потому, что я так сказал...» не является ответом.

23. Регулярно пересматривайте семейные правила для подростков, они должны соответствовать их возрасту и уровню зрелости. Иными словами, степень свободы ребенка должна зависеть от степени его ответственности.

24. Когда вы не уверены в том, что следует делать, посоветуйтесь с другими родителями, со школьным психологом или опытными учителями, с служителями церкви. Они могут дать вам полезный совет.

25. Договоритесь с супругом/ой о наказании, которое последует, если ребенок нарушит правила, установленные вами. Будьте готовы к тому, чтобы сдержать свое слово.

26. Предложите детям поговорить вместе с вами о правилах и последствиях их невыполнения. Когда к детям относятся уважительно и серьезно, они могут предложить интересные идеи.

27. Предложите детям самим подумать, каковы должны быть последствия нарушения тех или иных правил, о которых договорилась семья.

28. Будьте постоянны. Повторяйте правила и поощряйте их выполнение. С другой стороны, будьте готовы к возможному пересмотру ваших требований и наказаний за невыполнение семейных правил, когда дети становятся старше или обстоятельства жизни семьи меняются. Абсолютно необходимо менять некоторые правила по мере роста и взросления ребенка.

29. Рассматривайте дисциплину скорее как способ обучения ребенка, а не как форму наказания. Помните, что хорошая дисциплина возникает на почве взаимного уважения и взаимопонимания, а не авторитаризма.

30. Нельзя предъявлять дисциплинарные требования к ребенку, проявляя при этом злость или жестокость. Если вы почувствовали свое бессилие, раздражение, злость, обратитесь за помощью к профессионалам.

31. Если, несмотря ни на что, ребенок продолжает нарушать установленные вами правила, прекратите его наказывать и выясните, в чем причины такого поведения. Может оказаться, что причины связаны с эмоциональными или психологическими проблемами ребенка или с заболеванием.

Контроль со стороны родителей

32. Будьте в курсе того, кто из членов семьи куда и когда идет, что делает. Это помогает правильно строить общение.

33. Когда вы куда-то уходите, скажите детям, куда вы идете и когда придете. Оставьте телефон, по которому вас можно найти. Это хороший пример ответственного поведения, которому ваш ребенок будет подражать в будущем.

Когда дети одни дома, звоните им и спрашивайте, как дела.

35. Когда ваш ребенок собрался куда-то идти, спросите, куда он идет, с кем, что он собирается делать с другом/подругой и когда он вернется. Сделайте ответы на все эти вопросы привычкой для ребенка.

36. Когда ваш ребенок к кому-то идет на праздник или день рождения, убедитесь в том, что в доме будут взрослые. Проводите ребенка в гости и познакомьтесь с родителями друзей ребенка, если вы с ними незнакомы.

37. Узнайте, кто родители друзей вашего ребенка. Договоритесь с ними, что дети не останутся без присмотра в вашем или их доме.

38. Сделайте все, чтобы ваш дом был приятным местом для друзей вашего ребенка.

Общение с другими взрослыми.

39. Предоставьте ребенку возможность иногда проводить время вместе с другими взрослыми: родственниками, учителями, соседями, вожатыми. Они могут положительно повлиять на ребенка.

40. Иногда проводите отпуск вместе с другими семьями. Тогда ваш ребенок сможет общаться со знакомой супружеской парой и их детьми.

41. Во многих школах есть психологи, а в подростковых центрах — консультанты. Научите ребенка в случае нужды обращаться за помощью к профессионалам.

42. Когда у вас гости, пусть они приходят с детьми. Дайте своим детям возможность присутствовать, когда к вам приходят гости. Поиграйте вместе в лото, волейбол.

43. Пусть дети участвуют в ваших разговорах с другими взрослыми, которые пришли в гости.

44. Поощряйте звонки вашего ребенка взрослым, которым он доверяет, когда ему нужен совет.

45. Если у вашего ребенка есть увлечение, например музыка, велосипед, баскетбол, коллекционирование чего-либо, дайте ему возможность общения с вашим знакомым, у которого такое же хобби.

46. Пусть дети участвуют в совместной со взрослыми работе.

Участие родителей в жизни школы

47. Поговорите с каждым из школьных учителей вашего ребенка хотя бы раз в год.

48. Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он изучает в школе. Предложите помощь в выполнении домашних заданий. Например, обсудите план сочинения, дайте совет, вместе подберите литературу. Но писать за ребенка сочинение не надо.

49. Если в школе родительское собрание, обязательно сходите.

50. Принимайте участие в работе родительского комитета. Помогайте школе.

51. Если вам что-то в школе не нравится, поговорите с учителями, администрацией. Если вы не можете предложить ничего конструктивного для улучшения ситуации, обратитесь за советом и за идеями к другим родителям.

Положительный школьный климат

52. Спрашивайте ребенка о проблемах школьной жизни: «Он дерется? Его обижают? В коридорах, столовой, туалетах он себя чувствует в безопасности?»

53. Если в школе по каким-то причинам небезопасно для ребенка, немедленно обращайтесь непосредственно к директору. В этом случае потребуйте письменного ответа на ваши вопросы.

54. Чем больше вы интересуетесь жизнью школы, тем больше вы знаете, что там происходит. Ознакомьтесь с уставом школы и отслеживайте, не нарушаются ли права школьников и правила внутреннего распорядка школы.

Организация домашнего досуга

55. Ограничьте свободное время, проводимое ребенком с друзьями вне дома, когда он учится. Обсудите организацию свободного времени и примите это решение всей семьей.

56. Если ваш ребенок работает, ограничьте работу 15 часами в неделю. У подростка, работающего больше 15 часов в неделю, возникают проблемы в школе.

57. По меньшей мере, четыре вечера в неделю подросток должен проводить дома с семьей. Проявите настойчивость.

58. Разрешайте ребенку приглашать домой своих друзей. Тогда он сможет быть дома, но не один, а с друзьями.

59. Планируйте свое время так, чтобы быть дома с ребенком. Вместе ужинайте, помогайте выполнять домашние задания или просто разговаривайте.

60. Вместе с ребенком проводите свободное время, занимаясь приятными для обоих делами. Играйте, смотрите видео, читайте, катайтесь на велосипеде.

61. Сделайте дом комфортным для всех членов семьи. Детям должно в нем нравиться. Если вы часто ссоритесь или не разговариваете друг с другом, обратитесь к психологу или другому специалисту за советом и помощью.

Хорошие друзья

62. Пусть друзья вашего ребенка приходят к вам домой. Познакомьтесь с ними. Пусть им будет приятно к вам заходить.
63. Спрашивайте ребенка о друзьях. Как друзья учатся? Чем увлекаются? Кто их родители? Постарайтесь понять, почему ваш ребенок дружит именно с ними.
64. Говорите ребенку, что его друзья вам нравятся.
65. Если друзья ребенка вам не нравятся, то, хотя бы, не критикуйте их. Обычно критика друзей приводит к тому, что ребенок перестает о них рассказывать родителям.

Занятия музыкой

66. Поощряйте занятия ребенка музыкой. Найдите возможность отдать сына или дочь в музыкальную школу, кружок. Пусть выберет себе инструмент, на котором хочет играть.
67. Ходите на концерты, где ваш ребенок выступает.
68. Не мешайте ребенку часами играть на барабанах, трубе или чем-то подобном. Если не можете больше терпеть, пойдите прогуляться.
69. Пусть ежедневное прослушивание музыки станет нормой вашей семейной жизни. Музыка, которая нравится ребенку, должна звучать время от времени.
70. Ходите на музыкальные концерты всей семьей.
71. Если вы сами когда-то играли на музыкальном инструменте, покажите хороший пример и время от времени играйте сами.

Дополнительные занятия

72. Говорите с ребенком о том, что его интересует. Помогите ему найти клуб или организацию, которые удовлетворяли бы его интересы.
73. Станьте родителем-активистом в школе, где учится ребенок. Предложите посильную помощь существующему школьному совету в организации экскурсий, встреч, концертов, школьных вечеров.
74. Предложите создать школьный кружок, в котором вы сможете применить свои профессиональные знания или хобби (например, кружок юных астрономов, писателей, фотографов, кулинаров, ювелиров).
75. Демонстрируйте ребенку вашу заинтересованность его делами, посещая важные мероприятия в Кружке или школе.

Реалистичная самооценка

76. Регулярно показывайте свои чувства и, прежде всего, любовь ребенку.
77. Радуйтесь неповторимости ребенка. Найдите в нем что-нибудь особенное, например, чувство юмора, способности к компьютеру, хороший голос.
78. Если ваш ребенок сделал ошибку или допустил промах, не путайте его поступок с личностью. Никогда не говорите ребенку, что он плохой (оценка личности недопустима!). Скажите, что он совершил неверный поступок (оценка поступка необходима).
79. Относитесь к ребенку с уважением, никогда не перебивайте, разговаривайте, не повышая голоса.

80. Когда ребенок что-то просит, а вы отказываете, объясните отказ.

Оптимизм

81. Поощряйте в ребенке надежду на лучшее. С оптимизмом смотрите в будущее семьи.

82. Не считайте детские мечты наивными, а намерения нереалистичными. Наоборот, поощряйте стремление ребенка поделиться с вами своими мечтами. Будьте полны энтузиазма. Помогите ребенку спланировать достижение мечты.

83. Избегайте пессимистичных оценок ситуаций. Не говорите: «Так не получится!» Скажите: «Давай попробуем!» Не внушайте: «Сам ты этого не сделаешь...» Предложите: «Давай я тебе помогу».

84. Старайтесь обращать внимание на что-то хорошее, а не только на происходящие в мире катаклизмы или пугающие перспективы будущего.

85. По возможности радуйтесь жизни. Замечайте красивый закат, хорошую песню, услышанную по радио, смешную передачу по телевизору, вкусный обед. Делитесь с детьми своей радостью.

Стремление к успеху

86. Будьте для ребенка примером человека, который постоянно учится.

87. Учитесь вместе с детьми. Посещайте интересные места. Читайте книги ребенка, а затем обсуждайте их. Подыскивайте новые книги для совместного чтения. Размышляйте вместе над интересующими вас проблемами. Ходите в библиотеку.

88. Вдохновляйте ребенка на отличную учебу. Но не ждите и не требуйте от него невероятных успехов. Допустите мысль о том, что на ошибках люди учатся.

89. Если ваш ребенок отказывается ходить в школу или посещает ее неохотно, попытайтесь выяснить, что случилось. Может быть, требования к учебе излишне высокие или, наоборот, низкие? Получает ли ребенок необходимую помощь и поддержку от школы? Чувствует ли себя в школе в безопасности?

90. Поговорите с учителями о школьных проблемах ребенка. Сделайте все возможное, чтобы исправить ситуацию. В крайнем случае, переведите ребенка в другую школу.

Хорошая успеваемость в школе

91. Отмечайте школьные успехи, устраивая по этому поводу праздники. Помните, что ребенок, получивший вместо тройки четверку, заслуживает не меньшей похвалы, как если бы он «исправил» четверку на пятерку.

92. Интересуйтесь у классного руководителя и учителей, как учится ваш ребенок. Не дожидайтесь записи в дневнике.

93. Правильно оценивайте знания и достижения ребенка. Никогда не сравнивайте его с другими детьми в классе или детьми ваших знакомых и родственников.

94. Повторяйте ребенку, что вы ждете от него хороших отметок, а не того, что он будет вундеркиндом. Многие дети в какой-то момент времени учатся хуже, чем обычно. Если ребенок стал хуже учиться, не паникуйте. Предложите свою помощь и поощряйте его за малейший успех.

Стремление учиться

95. Обсуждайте с ребенком его жизненные планы, ценности, мечты. Вопрос, который мы обычно задаем малышам: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?», постепенно должен быть дополнен следующим вопросом: «Как ты собираешься этого добиться? Какие шаги собираешься для этого предпринять?»

96. Поддержите ребенка в стремлении получить высшее образование.

97. Будьте примером человека, который учится. Пойдите на курсы, поступите в вечерний техникум или институт, занимайтесь самообразованием.

98. Многие образовательные учреждения предлагают летние программы для учащихся средних школ. Поинтересуйтесь возможностями занятий ребенка чем-то полезным во время летних каникул. Помогите ребенку выбрать самое интересное.

99. Пусть ребенок, еще учась в школе, задумается над тем, где он хотел бы продолжить образование. Знакомство с различными учебными заведениями снизит вашу тревогу за будущее ребенка и поможет ему выбрать одну - две интересующие области знаний.

Стремление помогать людям

100. Ребенку важно видеть, что его родители помогают окружающим. Пусть он вместе с вами иногда покупает продукты одинокому пожилому человеку, живущему по соседству, регулярно звонит вашим родителям, отнесет игрушки и книжки, из которых вырос, в детский дом.

101. Создавайте в вашем доме атмосферу доброжелательности и заботы друг о друге и окружающих.

102. Говорите с ребенком о глобальных катастрофах, странах, где люди голодают, или о горячих точках, где война и страдают люди. Вместе смотрите новости, читайте газеты. Из-за чего переживает ваш ребенок? Из-за войны? Землетрясения? Наводнения? Поинтересуйтесь информацией о благотворительных организациях. Найдите способ помочь пострадавшим семьям. В газетах печатают адреса, телефоны, счета международных организаций, помогающих населению во время чрезвычайных происшествий.

Умение сопереживать людям

103. Показывайте пример уважительных отношений в семье. Не миритесь с унижениями, оскорблениями, грубостью.

104. Помните, то, что взрослому кажется банальным, для ребенка может быть жизненно важным. Старайтесь смотреть на вещи глазами ребенка. Вам удастся искренне ему посочувствовать, когда он придет к вам со своими проблемами. Он тоже, в свою очередь, научится вставать на место других людей и сочувствовать им.

105. Смотрите фильмы, герои которых помогают и сопереживают друг другу. Говорите с ребенком о том, что заставляет людей заботиться о ближних.

106. Когда вы видите кого-то в сложной ситуации, поговорите об этом с ребенком. Например, при виде бездомного, обсудите, как получилось, что ему негде жить.

107. Когда ваш ребенок поступает эгоистично или кого-то обидел, поговорите с ним. Обсудите, как его поведение отражается на окружающих.

Навыки уверенного отстаивания своего мнения

108. Учите ребенка различать агрессивное поведение, пассивное поведение, поведение уверенного в себе человека. Уверенное отстаивание своего мнения - положительное качество. Агрессивное поведение небезопасно. Излишняя агрессивность - отрицательное качество. Пассивное поведение делает позицию человека легко уязвимой. Вместе с ребенком обсуждайте три вида поведения в разных ситуациях.

109. Проиллюстрируйте три вида поведения на примерах из фильмов, телевизионных передач.

110. Если ребенку трудно сформулировать свои убеждения, не навязывайте ему взамен собственные взгляды. Терпеливо ждите, что он, в конце концов, скажет. Не пугайтесь, если ваши мнения расходятся.

111. Стремитесь научить ребенка придерживаться собственного мнения, личных убеждений, а не поступать как все, только потому, что так легче.

112. Не препятствуйте ситуации, когда кто-то подвергает сомнению убеждения вашего ребенка. Как он отвечает на критику? Может ли отстоять свое мнение? Если он растерялся и не знает, что сказать, придите на помощь.

113. Открыто говорите о том, во что верите. Приведите примеры того, как вы отстаивали свое мнение, с которым не все соглашались. Пусть ребенок знает, что вы разделяете некоторые его убеждения.

Навыки принятия решений

114. Не исключайте ребенка из семейных дискуссий, которые касаются его лично. Давайте ему возможность высказаться. Внимательно выслушивайте. Принимая решения, учитывайте его чувства и мнение.

115. Учите ребенка принимать решения: (1) находить подходящую информацию и анализировать проблему со всех сторон; (2) выдвигать разные варианты ее решения; (3) взвешивать все «за» и «против» каждого из вариантов решений; (4) аккуратно просчитывать возможные последствия того или иного решения; (5) выбирать что-то одно из нескольких возможных и (6) до конца придерживаться принятого решения.

116. Помните, что кажущееся отсутствие выбора («У меня не было выбора!») - на самом деле тоже выбор. Тот, кто так говорит, просто отказался решать проблему. Объясните ребенку, что отказ от принятия решения дает преимущество другому человеку. Тот получает возможность решить проблему по-своему.

117. Не бойтесь ошибок ребёнка. Не ругайте его за неудачный выбор. Не защищайте его от последствий неправильного выбора.

Умение находить друзей

118. Расскажите ребенку о том, почему важно иметь верных друзей. Приведите примеры из своей жизни. Приглашайте в дом своих старых друзей. Делайте что-то вместе с друзьями и детьми, чтобы они лучше познакомились. Вместе ездите в отпуск и т.п.

119. Если у вашего ребенка мало или совсем нет друзей, выясните, как это случилось. Нужна ли ему помощь, чтобы найти друзей? Знает ли он, как начать разговор с незнакомым человеком. Как поддержать беседу, показывая собеседнику, что тот ему интересен?

120. Некоторые дети по той или иной причине не могут найти себе друзей среди сверстников. Один ребенок развит не по годам, другой чем-то отличается от большинства сверстников. Помогите ребенку найти друзей среди детей постарше или в клубе по интересам, в общественных организациях.

121. Покажите ребенку пример дружбы людей разных культур, национальностей, религий. Будьте терпимы и требуйте того же от ребенка.

122. Придумайте для вашего ребенка и его друзей совместные развлечения. Посмотрите видео, покатайтесь на машине.

Навыки планирования

123. Обсуждайте планы всей семьей. Вместе выстраивайте приоритеты. Выслушивайте мнение ребенка.

124. Дайте ребенку возможность планировать семейные события. Например, дочь может приготовить ужин, а сын продумать маршрут семейной поездки за город.

27 ПОЛЕЗНЫХ ЗАПРЕТОВ

127 полезных советов обобщили для читателей то, что нужно делать для воспитания уважающего себя и окружающих и принимающего ответственные жизненные решения подростка. «Понятно, что нужно делать. А чего нельзя?» - спросят некоторые родители.

Для тех, кому важно знать, чего делать нельзя, воспитывая подростка, приводим 27 полезных запретов.

Если вы хотите быть ответственным родителем, авторитетом для ребенка, то нельзя:

1. Устанавливать правила на ходу.
2. Менять свои требования, когда речь идет о соблюдении основных семейных правил.
3. Стыдить ребенка.
4. Злоупотреблять властью, подавляя личность ребенка.
5. Делать так, чтобы ребенок постоянно чувствовал себя виноватым.
6. Ругать и оскорблять ребенка.
7. Слишком сурово наказывать.
8. Предоставлять ребенка самому себе.
9. Читать ребенку мораль.
10. Чрезмерно опекать ребенка или потакать ему.
11. Переоценивать или недооценивать способности ребенка.
12. Ухаживать за ребенком как за маленьким.
13. Делать за ребенка то, что он может сделать сам.
14. Оценивать ребенка как «хорошего» или «плохого».
15. Говорить ребенку обидные слова.
16. Громко ссориться и скандалить.

Если вы хотите воспитать уважающего себя, ответственного подростка, то нельзя:

17. Баловать ребенка.
18. Позволять ему бездарно и бессмысленно проводить время.
19. Все делать за ребенка, демонстрируя тем самым неверие в его силы.
20. Не замечать и критиковать ребенка.
21. Незаслуженно хвалить.
22. Забывать о том, что свободу ребенка следует ограничивать.
23. Читать ребёнку нотации.
24. Требовать от ребёнка совершенства.
25. Относится к ребёнку как к продолжению самого себя.
26. Навязывать ребёнку то, чего сами недополучили в детстве.
27. Безотчётно поддаваться желанию «поступать от противного».