

127 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Построение внешних защит Поддержка семьи

1. Чаще обнимайте, целуйте ребенка, хвалите его. Не думайте, что ваш ребенок и так знает, как вы его любите. Пусть ваша любовь к ребенку будет выражена такими словами, тоном голоса и взглядами, которые отражают вашу любовь.

2. Это неправда, что с возрастом детям все меньше нравится физическая близость с родителями: объятия, поцелуи. Но (!) уважайте дистанцию, которую устанавливает ребенок.

3. 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.

4. Если у вас двое детей, предоставьте каждому из них возможность индивидуально провести с вами какое-то время.

5. 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 поговорите 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.

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.

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. 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.

34. 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 или 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, 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.

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.

52. Если вы не можете предложить ничего конструктивного для улучшения ситуации, обратитесь за советом и за идеями к другим родителям.

Положительный школьный климат

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

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

55. 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

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

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

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

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

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

Участие родителей в жизни школы

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

62. 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

63. Пусть друзья вашего ребенка приходят к вам домой. Познакомьтесь с ними. Пусть им будет приятно к вам заходить.

64. Спрашивайте ребенка о друзьях. Как друзья учатся? Чем увлекаются? Кто их родители? Постарайтесь понять, почему ваш ребенок дружит именно с ними.

65. Говорите ребенку, что его друзья вам нравятся.

66. 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

67. Поощряйте занятия ребенка музыкой. Найдите возможность отдать сына или дочь в музыкальную школу, кружок. Пусть выберет себе инструмент, на котором хочет играть.

68. Ходите на концерты, где ваш ребенок выступает.

69. Не мешайте ребенку часами играть на барабане, трубе или чем-то подобном. Если не можете больше терпеть, пойдите прогуляться.

70. Пусть ежедневное прослушивание музыки станет нормой вашей семейной жизни. Музыка, которая нравится ребенку, должна звучать время от времени.

71. Ходите на музыкальные концерты всей семьей.

72. Если вы сами когда-то играли на музыкальном инструменте, покажите хороший пример и время от времени играйте сами.