

Памятка по формированию жизнестойкости у подростков для родителей.

Уважаемые родители!

1. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих рецептов решения такой серьёзной проблемы, как эмоциональное неблагополучие. Но вы можете сделать гигантский шаг вперёд, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребёнка.
2. Будьте внимательным слушателем. Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.
3. Не спорьте. Ни в коем случае не проявляйте агрессию при разговоре с ребенком и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и вызвать большую подавленность ребенка.
4. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.
5. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы. Он - личность.
6. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя. Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец –он хорош уже тем, что он есть.
8. Обратитесь за помощью к специалистам. Подростковый разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто бывает о помощи. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания подростка. Во время психотерапевтической консультации люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.
9. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
10. Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
11. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.
12. Одобряйте и поддерживайте, словом и делом любые стоящие положительные начинания ребенка.
13. Не применяйте физические наказания, ни при каких условиях.
14. Любите своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
15. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое.
16. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. "Что посеешь, то и пожнёшь!" – гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле – и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".