

Тема: «Научите подростка говорить: “НЕТ!”»

Цель: познакомить родителей с целями, методами и приемами развития жизненно важных навыков.

Чтобы нам проще и удобнее было обсуждать в дальнейшем главное дело нашей жизни – воспитание детей, сделайте следующее: проговорите свое имя (имя и отчество) и вспомните и проговорите о самом лучшем качестве или черте характера своего ребенка.

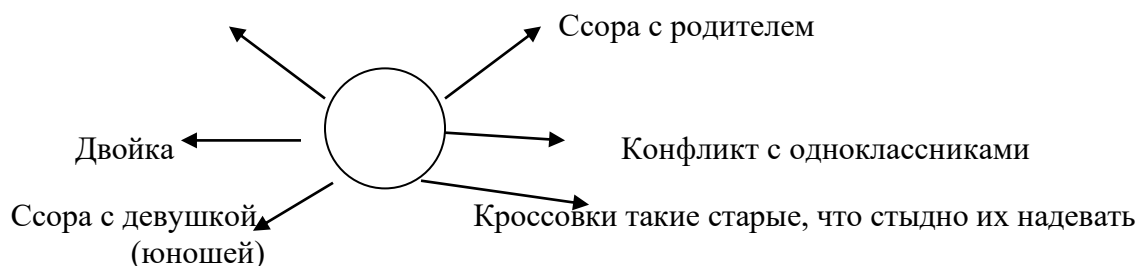
- Просто ли было вспомнить и рассказать «о самом лучшем». Почему?
- Мы чаще обращаем внимание на недостатки и проблемы ребенка, чем на его достижения. Это порой мешает нам по достоинству оценить его положительные качества, которые являются главной базой для формирования уверенности, а в подростковом возрасте особенно.

Я хотела бы начать с одной притчи. Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные крики детей. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» – спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы ВИЧ-инфицирования подрастающего поколения. Можно спасать «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с торговцами смертью. Заниматься этим должны, и занимаются профессионалы. Задача педагогов и родителей – «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», то есть заниматься своим делом – профилактикой.

Уважаемые родители, каждый из вас, безусловно, любит своего ребенка, и потому необходимо помнить, что существует много объективных причин, по которым дети начинают употреблять алкоголь, наркотики, использовать половые контакты, и одна единственная субъективная – отсутствие взаимопонимания в семье и эмоционального контакта подростка и родителей.

Нелады на работе или дома, наличие постоянных проблем – все это давит на нашу психику. Но и у наших детей проблем не меньше. Как вы думаете, какие проблемы волнуют наших подростков?



Однако большинство взрослых считает, что проблемы их детей – мелочи, не стоящие внимания. В результате между детьми и родителями пропадает взаимопонимание и эмоциональный контакт. Мы проживаем вместе, но говорим на разных языках. А как доверять тому, кто тебя не понимает?

Эти и многие другие неприятности настолько поглощают внимание подростка, что ни о чем другом он не может думать. В такой момент может найтись «доброжелатель», который «поможет» справиться с тяжелым чувством или скукой с помощью баночки-двух пива, наркотика или иными способами. Другого выхода он не видит. Ведь у него еще мало опыта и знаний, а к взрослым не обращается, так уже не доверяет им. И тогда он встает на путь наименьшего сопротивления, более легкого (как ему кажется) способа решения проблемы, с которого возвращаются единицы, хотя и живет в благополучной семье, как полагают родители. В этой ситуации срабатывает принцип: «с одного раза ничего не будет».

Исследования специалистов свидетельствуют – абсолютное большинство людей, страдающих какой-либо зависимостью, никогда не имели в детстве возможности научиться говорить «нет». Под этим имеется в виду не истерически-аффективное поведение избалованного ребенка, а нормальное человеческое «нет». «Нет» человека, имеющего право на собственное мнение и убежденного в том, что мнение — это небезразлично его близким.

Очень часто родители обращаются с просьбой – как научить ребенка говорить: «НЕТ» в ситуациях, которые могут оказать непоправимое воздействие на его здоровье, а может быть и на дальнейшую жизнь.

Но как это сделать на практике, как научить детей говорить: «НЕТ!», противостоять соблазну? Формирование способности отказа от алкоголя, наркотиков, сексуальных контактов достигается тренировкой конкретного навыка. Можно по-разному сказать: «НЕТ!», например, на предложение попробовать наркотики.

Ролевая обучающая игра «Скажи НЕТ»

Цель: позволить в игровой форме исследовать ситуацию «соблазнения». Участие в обсуждении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

Предлагаю подобрать несколько способов отказа и разыграть их с ребенком (по желанию). Только сначала роль «соблазнителя» исполняет подросток, а затем поменяйтесь ролями.

Легко ли вам было говорить: «Нет»? Что мешало? Помогало? Какие были у вас ощущения? Что нового вы узнали о себе? Все это, обсудите с ребенком.

Чтобы развивать в детях уверенность, не нужны крупномасштабные мероприятия. Большой эффект могут давать даже небольшие усилия. Часто, чтобы быть по-настоящему уверенным в себе, ребенку не хватает определенной информации или знания, как поступить в том или ином случае, внимания и поддержки взрослых.

В конце предлагаю вам обратить внимание на правила, которые помогают сохранить, укрепить взаимопонимание между вами и вашим ребенком.

Правила поведения для родителей

Дайте свободу. Привыкните к мысли, что ваш ребенок уже вырос, поэтому постоянно удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это не что иное, как стремление выйти из-под вашей опеки.

Никаких нотаций. Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Постарайтесь изменить стиль общения с ребенком, перейдите на спокойный вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственную точку зрения.

Идите на компромисс. Еще ничего не удалось доказать с помощью скандала, здесь не бывает победителей. Если и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезнет.

Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, поэтому, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя с собственными детьми не украшают.

Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

Будьте тверды и последовательны. Дети – тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, не смотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения. Скорее всего, подросток выберет ту аудиторию, кто его примет таким, каков он есть, со всеми его плюсами и минусами. Поверьте, за окном их найдется очень много.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не самим ребенком. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они ни были. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перейдет в неприятие.

Уважение собеседника. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы, возможно, думаете, но не говорите.

Признайте ребенка здесь и сейчас, на основе настоящих событий.

Сохраняйте дружелюбный тон!

Не огорчайтесь, если стиль общения в вашей семье не будет меняться так быстро, как вам этого хотелось бы. Будьте терпимы.

Помогайте, когда он просит.

Поддерживайте каждый успех.

Вывод. Каждому человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, гордились им, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, в учебе и на работе, чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастет с положительным отношением к себе и к миру. Если же ребенка постоянно «воспитывают», критикуют и муштруют, самооценка его в дальнейшем оказывается низкой, ущербной.

Чувство уверенности необходимо каждому человеку.

**Семья – главный источник этого чувства,
как для ребенка, так и для взрослого.**

Принципы отношений родителей с детьми

Я хочу, чтобы меня любили.	Поэтому я буду открыт моим детям.
Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства.	Поэтому я буду с удовольствием учиться у детей.
Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий.	Поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.
Я люблю, чтобы меня принимали таким, каков я есть.	Поэтому я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.
Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя.	Поэтому я буду признавать и подтверждать чувство самостоятельности ребенка.
Я чувствую страх, когда я беззащитен.	Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру ребенка с добротой, лаской, нежностью.
Я не могу полностью оградить ребенка от страха, боли, разочарования и стрессов.	Поэтому я буду полностью стараться смягчать удары.