

## Родительское собрание «Увидеть главное»

### **Цель:**

Привлечение внимания родителей к личности ребенка, его особенностям, потребностям, психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросу организации взаимодействия с детьми.

### **Задачи:**

1. Познакомить родителей с основными особенностями подросткового возраста, влияющими на возникновение противоречий и конфликтов между родителями и детьми.
2. Проинформировать родителей о системе «Родительский контроль».
3. Предоставить родителям возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.
4. Содействовать формированию у родителей уважения к личности ребенка и способности понимать его проблемы.

### **Ход собрания.**

#### **1. Вступительная часть.**

Добрый день. Тема родительского собрания сегодня «Увидеть главное». И сегодня нам предстоит ответить на вопрос «Что является главным во взаимоотношениях с ребенком?»

Но сначала мы поговорим о сложностях взаимоотношений между родителями и детьми, которые возникают, как правило, во всех семьях, когда ребята достигают подросткового возраста.

Подростковым называют возраст от 12 до 19 лет.

Он делится на два периода:

- младший подростковый возраст (пубертатный) – от 13 до 15 лет (включительно);
- старший подростковый возраст (ювенальный) – от 16 до 19 лет (включительно).

Подростковый возраст – это период, который оказывает огромное влияние на всю последующую жизнь человека. В этом возрасте закладываются личностные ресурсы, навыки и умения. От этого возраста зависит: как в последующем человек будет реагировать на события своей жизни, какие будет принимать решения, какой круг общения выберет, как будет относиться к самому себе и своим близким, как будет строить отношения с людьми. Будет ли он успешным, научится ли достигать желаемого, каковы будут его стремления, и как он будет преодолевать трудности – все это так же зависит от подросткового возраста.

Подростковый возраст — наиболее противоречивый и конфликтный. Это время большой «перестройки» не только организма, но и личности. У подростка есть огромные ресурсы и энергия для их реализации, но при этом не определен еще вектор их приложения, не выработаны важные жизненные умения, позволяющие пользоваться ими для созидания и развития. Подросток ставит перед собой колоссальные цели, но не знает, как их достигать. Он стремится к высоким идеалам, но чувствует себя далекими от совершенства. Он стремится к независимости, но при этом чрезвычайно зависим от мнения окружающих. Подросток полон противоречивых чувств и мыслей. Он порой сам не может объяснить своих поступков.

Тенденция к развитию в подростковом возрасте наиболее сильна и ребенок с готовностью воспринимает все новое. Интерес к жизни в целом и к различным ее проявлениям подталкивает его к новым экспериментам, он легко обучается, легко отказывается от того, что не приводит к успеху (как он его представляет). Всем этим способностям необходим определенный вектор - направление, которое постепенно приведет его к истинной зрелости. Как правило, это направление задает то окружение, в котором находится подросток, те сообщества, в которых он находит себе применение и признание. Принимая социальные и моральные ценности такого окружения, подросток начинает выстраивать по ним свою личность и свою будущую жизнь. Если он не находит такого сообщества, то создает его для себя во внутреннем мире. Он соотносит себя с теми ценностями и качествами, которыми наделяет тех или вымышленных, или реальных людей, другом которых он хотел бы себя считать

Подростковому возрасту так же свойственны резкие перепады настроения – от радости и веселья к депрессии. Объективных причин для таких перепадов может и не быть, или же они кажутся взрослым незначительными. Попытки «поправить» настроение словами «Что ты расстраиваешься из-за такой ерунды?» вызывает раздражение. Прыщик на лице, пятнышко на джинсах, обидное слово, небрежно сказанное проходим, - все это способно подвергнуть подростка в мрачное уныние. И в эти моменты, несмотря на внешнюю замкнутость,

импульсивность, раздражительность, агрессивность и отчужденность, он особенно остро нуждается в теплом сочувствии без критики и нравоучений

Как личность подросток имеет право на свою жизнь и свою психологическую территорию, имеет право принимать собственные решения относительно своих интересов, друзей, времяпрепровождения, а также иметь свои тайны и свою личную жизнь (исключение составляет только общение с наркоманами)

К сожалению, этому процессу часто мешают именно родители, если они тотально продолжают опекать свое чадо и (или) настроены излишне критично. Реакция подростка всегда логично проста:

- Зачем задумываться о будущем, если все равно родители решат все проблемы;
- Зачем к чему-то стремиться и задумываться о будущем, если все равно все, что я делаю, критикуется, и я сам понимаю, что ничего не могу делать хорошо. Чем больше я делаю, тем больше меня критикуют. Значит, надо меньше брать на себя – меньше получу критических замечаний.

Часто родители осознанно или неосознанно культивируют зависимость подростка: стирка, готовка, решение различных проблем, спасание из беды и т.п. В ответ они требуют послушания. Напрасно! Подросток не чувствует особой благодарности к родителям за решение проблем: для него это в порядке вещей. Он считает по привычке, что это обязанность родителей.

Будущее для подростка выглядит весьма расплывчато, неопределенно, фантомно. Он живет настоящим. С одной стороны, это позволяет ему смело расширить свои возможности, с другой – ведет к чрезвычайно рискованным, необдуманным поступкам. Такому безоглядному риску способствует еще и неразвитое чувство ответственности, до сих пор все проблемы и жизненные затруднения решали за него взрослые.

Переход от борьбы за свободу, к принятию на себя ответственности за все последствия своих действий дается подростку весьма болезненно. Сакраментальная фраза: «Тебя никто не просил меня рожать, а родила – значит, должна...» известна почти каждой матери. Приучить молодого человека к мысли об отсутствии «прикрытия» можно только твердостью, терпением и ценой довольно большого числа переговоров, в которых вам придется, несмотря на агрессивные атаки подростка, спокойно и последовательно придерживаться избранной позиции, при этом не исключая возможности разумного компромисса.

Отвоевываемая самостоятельность, подросток редко задумывается над тем, что его смелость основана на чувстве хорошо прикрытого «тыла», который обеспечивают родители. И отвоевав, наконец-то, свои права у родителей, оставляет на их плечах ответственность за свои проступки.

Несмотря на внешнее противодействие взрослым, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В связи с легкой ранимостью подростка, для взрослого очень важно суметь наладить и поддержать эти контакты. Подросток испытывает потребность поделиться своим переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение.

В этот период имеют большое значение единые требования к подростку в семье. Сам он больше притязает на определенные права, чем стремится к принятию на себя ответственности. Если подросток почувствует, что от него ожидают слишком многого, он может уклониться от выполнения обязанностей. Поэтому для освоения подростком новой системы отношений важна аргументация требований взрослых. Простое навязывание требований, как правило, отвергается.

К сожалению, родители перестают понимать своего ребенка. Прежние привычные модели поведения и влияния вдруг перестают работать. Сталкиваясь с непривычным поведением, открытым сопротивлением или отчужденностью подростка, родители постепенно переходят от растерянности к раздражению. Стремясь сохранить прежние способы управления, они усиливают давление. В ответ подросток с нарастающей активностью отстаивает свою независимость. Учащаются конфликты. Как следствие – опасное отдаление, растущее непонимание, потеря близких и доброжелательных отношений. Порой родители оказываются в растерянности: наказания уже не действуют, а других способов разрешения конфликта «отцы и дети» они не знают. Таким образом, потребность у подростков в общении с родителями велика, но в силу неверия их в понимание родителей она часто остается неудовлетворенной. НО! Во что выльется эта борьба, будет ли она наполнена насилием и разрушениями или перерастет в совместное развитие отношений на новой ступени – во многом зависит от родителей и других взрослых, окружающих подростка.

В той или иной степени описанные процессы происходят в каждой семье, но с разной интенсивностью: у одних лишь слегка отклоняясь от того, что мы называем «нормальным поведением», у других доходит до степени правонарушений, насилия, погружения в различные виды зависимости, «уход» в Интернет.

*Да, в виртуальном мире весело и интересно, но разве компьютер может заменить живое общение? Разве способен пожалеть, обнять, поддержать или посочувствовать?*

Как показывают регулярные опросы, в России около половины родителей (45%) уверены, что их дети сегодня гораздо больше узнают о жизни из Интернета, нежели из своего опыта в физической реальности. При этом 22% из них признались, что не могут контролировать то, что ребенок видит или делает в Сети. А 40% родителей переживают из-за растущего числа интернет-угроз, с которыми могут столкнуться их дети.

Более 70% пользователей имеют на своем персональном компьютере установленную операционную систему Windows компании Microsoft. **Во всех поддерживаемых на сегодняшний день версиях Windows имеется встроенная функция Родительского контроля.**

Самая современная версия Windows 10 предусматривает управление функцией родительского контроля в веб-интерфейсе аккаунта Microsoft, родители, как далеко бы они ни находились от детей, могут оперативно менять ранее установленные условия – ослаблять их или усиливать, вплоть до блокировки доступа к системе.

«Лаборатория Касперского» представила новое решение для обеспечения безопасности детей в Интернете – **Kaspersky Safe Kids** совместимое со всеми популярными операционными системами: Windows, Mac (для ноутбуков компании Apple), Android (мобильные телефоны) и iOS (iPhone, iPad) – и, таким образом, дает возможность обеспечить всестороннюю защиту ребенка вне зависимости от того, каким набором устройств он пользуется.

При помощи данного продукта родители могут отслеживать звонки и SMS (без отображения самого текста сообщения и содержания звонков), которые поступают на смартфон их ребенка. При этом если они хотят контролировать общение своего чада с неблагонадежными друзьями, то они могут отметить в настройках их контакты – и в случае, если кто-либо из них будет пытаться связаться с ребенком, родителям будет приходиться уведомление.

Также Kaspersky Safe Kids содержит специальную функцию контроля расположения, которая позволяет родителям узнавать, где находится их ребенок в настоящий момент. Кроме того, с ее помощью они могут устанавливать геолокационный периметр, в котором, как ожидается, ребенок будет находиться в определенный период времени, – и если он его покинет, родителям придет уведомление.

Для того чтобы начать пользоваться решением, достаточно зарегистрироваться на портале <http://www.kaspersky.ru/safe-kids>, создать профиль ребенка и скачать приложение для нужной платформы. Управление защитным продуктом, включая настройку индивидуальных правил, также осуществляется на этом портале. И здесь же родители будут видеть всю статистику о цифровой активности ребенка.

Kaspersky Safe Kids – продукт условно бесплатный - основные функции предоставляются бесплатно, дополнительные оплачиваются отдельно.

*Полученная с помощью Kaspersky Safe Kids информация дает родителям возможность общаться с ребенком более предметно, исправлять возможные ошибки или вовремя вступить, чтобы помочь и защитить.*

А теперь рассмотрим возрастные задачи, которые предстоит решить подростку и которые он более или менее успешно решает, независимо от того, знает он об их существовании или нет:

1. Принятие своей внешности.
2. Развитие себя и уверенности в себе (Повышение самооценки).
3. Развитие креативности, неординарности, творческих способностей.
4. Развитие умения выстраивать жизненные цели.
5. Развитие чувства ответственности.
6. Развитие умений для успешного социального опыта (потребность в общении и принятии, в уважении и признании, социализация и развитие способности к социальной адаптации).

Однако, это трудные задачи и подростку необходима грамотная помощь взрослых людей. Под словом «грамотная» имеется в виду не только знание этих задач и особенностей подросткового возраста, но и умение осуществлять помощь с душевной теплотой, терпением в приемлемой и интересной для подростка форме. Если ресурсы подростка оказываются направленными в нужное русло, развитие подростка происходит успешно и к 20-21 году он

становится полноценно сформированным, зрелым человеком. Сегодня мы поговорим о том, что могут сделать родители, чтобы помочь ребенку пережить трудности подросткового возраста, оказывая грамотную помощь в решение вышеперечисленных задач.

## 2. Практическая часть.

Ребенок постоянно испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. Но далеко не всегда ожидания ребенка оправдываются.

Предлагаю Вашему вниманию несколько простых, но эффективных упражнений, которые помогут Вам понять и оценить ваши взаимоотношения с детьми, а возможно, найти выход из ситуаций, связанных с нарушением взаимопонимания между Вами и Вашими детьми.

Попрошу Вас ответить на вопросы теста.

### **Тест «Как вы общаетесь с вашим ребенком?»**

Инструкция: отметьте те фразы, которые вы часто употребляете при общении с детьми (каждый родитель получает бланк с фразами, который также показаны и на экране. Дается несколько секунд на обдумывание каждой фразы. Если вы часто используете фразу, то поставьте напротив нее соответствующее количество баллов, которые озвучит ведущий.

1. Сколько раз тебе повторять?.....2
2. посоветуй мне, пожалуйста.....0
3. не знаю, что бы я без тебя делала...1
4. и у кого ты такой уродился?.....2
5. какие у тебя хорошие друзья!.....1
6. ну на кого ты похож?.....2
7. Я в твоё время.....2
8. ты моя опора и помощник.....1
9. Ну что у тебя за друзья?.....2
10. О чем ты только думаешь?.....2
11. Какая ты у меня умница!.....1
12. А как ты считаешь сынок (доченька)?.....0
13. у всех дети как дети, а ты.....2
14. Какой ты у меня сообразительный!.....1

Посчитайте общее количество баллов. Конечно, вы понимаете, что тест - это лишь намек на действительное положение дел. Ведь то какой вы родитель, никто не знает лучше вас самих.

Если вы *набрали 5-6 баллов* – вы живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас, ваши отношения способствует становлению личности!

Сумма баллов *7 – 9 свидетельствует* о намечающихся сложностях в ваших отношениях с ребенком, непонимание его проблем, попытках перенести вину за недостатки его развития на самом ребенке.

*10-14 баллов* – вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает вас, хотя и не всегда с вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

### **Упражнение «Четыре квадрата».**

Цель: Формирование положительного отношения к ребенку, принятие его.

Инструкция.

Возьмите лист бумаги, разделите его на 4 квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4 (ведущий показывает лист, разделенный на 4 части с пронумерованными квадратами).

1	2
3	4

Теперь напишите в первом квадрате 5 качеств ребенка, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например «находчивый»,

«надежный». А можете описать их несколькими словами, например «умеет дружить», «всегда доводит начатое дело до конца». После того как задание выполнено тренер предлагает. «Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем 5 качеств, которые вам не нравятся, то есть вы считаете их негативными.

После того, как заполнен квадрат 3, тренер предлагает. Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы написали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали положительными. Для этого вы можете представить, как бы сказал их человек, который очень любит ребенка и ему нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2. После того, как заполнен квадрат 2, тренер предлагает «Теперь представьте, что есть человек, который никто не любит и поэтому даже положительные качества воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, которые написаны в квадрате 1, переформулируйте их в негативные с точки зрения врага. И запишите в квадрат 4.

После того, как все квадраты заполнены, тренер предлагает «А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился. Теперь наоборот закройте ладонью 1 и 2, посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

А посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы записали одни и те же качества. Только с двух точек зрения. С точки зрения друга и с точки зрения врага. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите **МОЙ РЕБЕНОК**

Обсуждение. Какое впечатление произвело на вас это упражнение?

**РЕЗЮМЕ.** Получается, что мы сами выбираем, как и к кому относиться Мы можем относиться к себе и к людям, как враги, и тогда мы не будем любить, будем презирать и, соответственно, будем вести себя в соответствии со своим само отношением. Мало того это само отношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и к сожалению начинают относиться именно так, даже если у них нет для этого объективных оснований.

Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе и не старается изображать из себя того, на которого совсем не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в других ценные качества. На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых тоже качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы можем сами управлять их проявлениями, вместо того, чтобы подчиняться им.

#### **Упражнение: «Давление».**

Цель: Возможность прочувствовать и осознать эмоциональное состояние родителя и ребенка в каждой из ролей.

Станьте друг против друга, поднимите руки на уровне груди и слегка прикоснитесь друг к другу ладонями. Договоритесь о том, кто будет родителем, а кто ребенком.. Задача родителя слегка надавить на ладони ребенка. Затем поменяйтесь ролями и повторите движение давления на ладони партнера по игре.

- Выскажите свои впечатления. В какой ситуации вам было эмоционально комфортнее: когда вы давили или когда ваш партнер давил на ваши ладони? Возможно, вы не испытали приятных минут ни в первом, ни во втором случае.

Теперь попробуйте не давить друг на друга, а реализовать совместные движения обращенными друг к другу ладонями рук так, чтобы между вами возникло взаимное ощущение тепла.

Обсуждение упражнения.

#### **Мозговой штурм «Что мы можем сделать, чтобы повысить самооценку ребенка?».**

Очень часто дети ждут от своих родителей поддержки, одобрения, похвалы или просто доброго слова, которые в значительной степени могут вдохновить его, повлиять на его успешность.

Родителям предлагается ответить на вопрос: *Что мы можем сделать, чтобы повысить самооценку ребенка?* Выслушиваются ответы, которые затем обобщаются в виде правил для родителей.

- не отзывайтесь негативно о внешности своего ребенка;
- делая замечание, не критикуйте самого ребенка, а высказывайтесь только по поводу его поведения или поступков;
- регулярно хвалите ребенка, но только конструктивно;
- не сравнивайте успехи собственного ребенка с другими детьми;

- уважайте подростка: спрашивайте его мнение и прислушивайтесь к нему, считайте равным, и ни в ком случае не унижайте его достоинство;
- научите отказываться, тогда его не смогут использовать в своих целях другие люди и будут больше уважать, что приведет к повышению самооценки.

### 3. Завершение.

Напомню тему родительского собрания - «Увидеть главное». Давайте постараемся ответить на вопрос, который мы сформулировали в начале собрания: - **что главное во взаимодействии с ребенком?** (*выслушиваются ответы и подводится итог высказываниям*).

**Главное во взаимодействие с ребенком – это ребенок.  
Увидеть главное – это значит увидеть самого ребенка,  
понять его потребности, желания, возможности.**

Помните, что:

- Основная проблема с детьми – как с ними жить. При воспитании детей проблема заключается во взрослом, а не в ребенке.
- Одно из лучших «лекарств» для ребенка – это добрый и уравновешенный взрослый с любовью и терпимостью в сердце.

Итогом всего сказанного может быть притча.

#### **Притча**

Когда – то старый индеец открыл своему внуку одну важную жизненную истину:

- В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк добро – мир, любовь, надежду, истину, милосердие, верность. Эта борьба идёт внутри постоянно между обидой и прощением, ненавистью и любовью, пустотой и творчеством.

Маленький мальчик, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

(В конце участникам раздаются памятки)

### **Памятка 1. ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЖИТЬ В МИРЕ С ПОДРОСТКОМ**

1. Проявляйте терпение. Если вы будете постоянно только поучать и срывать, то нарушится доверие.
2. Устанавливайте доверительные отношения. Уровень открытости ребенка напрямую связан с его ощущением своей безопасности рядом с вами.
3. Сдерживайте эмоции. Обсуждать надо создавшуюся ситуацию, а не самого ребенка.
4. Не рубите с плеча. Любое отклонение в поведении – следствие чего-либо, поэтому обязательно надо установить причину.
5. Будьте последовательны и постоянны. Не обещайте ребенку того, чего не сможете выполнить. Это только укрепит его убеждение, что взрослым нельзя доверять.
6. Заинтересуйте подростка в изменении себя, покажите ему альтернативный вариант
7. Стремитесь к разумному компромиссу и гибкости решений. Решая что-либо вместе с ребенком, идите на уступки, которые позволят ему сохранить свое самолюбие.
8. Поощрение и наказание должны быть адекватны совершенному поступку. Понимать ребенка не значит одобрять его поведение.
9. Избегайте нотации и проповедей. Помощь может заключаться в том, чтобы успокоить подростка, разобрать ситуацию, дать какую-либо информацию или просто побыть рядом.
10. Не переносите свои недостатки на ребенка. Иногда взрослые переносят на детей свои недостатки, которых у ребенка нет в помине.
11. Не прогнозируйте неудачи. «Не будешь учиться, станешь дворником», - эти фразы закладывают в ребенке негативные установки. Нужно научить ребенка верить в себя, оптимистично смотреть на жизнь и на свою судьбу.

Сохранить добрые отношения помогут вам вовремя проясненные обстоятельства. Лучше сразу все спокойно проясните и найдите решение по спорным вопросам.

## **Памятка 2. КОНСТРУКТИВНЫЙ СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ.**

Конструктивный способ разрешения конфликтов заключается в том, что выигрывают обе стороны и родитель, и ребенок.

Для правильного разрешения конфликтной ситуации существует пошаговая схема, которая позволяет изменить ситуацию к удовлетворению обеих сторон противостояния.

### ***Первый шаг***

Определение проблемы. Здесь необходимо выяснить причины неприемлемого поведения ребенка или взрослого. С этой целью полезнее всего внимательно его выслушать, а затем сообщить ему о своих потребностях и переживаниях

### ***Второй шаг***

Поиск возможных вариантов решения. Искать их надо вместе. Сначала полезно перебрать все подходящие в голову варианты, даже если они, на первый взгляд, кажутся непригодными. Это может быть своеобразный «мозговой штурм», когда предлагается любая идея и ни одна не критикуется.

### ***Третий шаг***

Обсуждение и оценка предложенных вариантов решения. Исходный принцип здесь один; должны быть удовлетворены потребности обеих сторон – и ребенка, и взрослого.

### ***Четвёртый шаг***

Выбор лучшего решения. При этом нужно задавать друг другу вопросы: «Если мы используем эту идею, что получится? Будет ли каждый доволен? В чем ошибка этого варианта решения?»

### ***Пятый шаг***

Определить, как выполнить это решение: что надо сделать.

### ***Шестой шаг***

Оценка, насколько хорошо намеченный способ действия разрешает проблему. При этом полезно спросить друг друга: «Исчезла ли проблема? Вы довольны тем, что мы сделали?».

Для конструктивного решения проблемы следует соблюдать некоторые правила:

1. Два возбужденных человека не могут прийти к согласию, надо сначала успокоиться;
2. Не следует бояться конфликта, надо его решать;
3. Умейте сдерживать свои эмоции, даже если вас провоцируют, ибо «сильнее всех – владеющий собой».
4. Уважайте личность другого человека, он имеет право на собственные взгляды.

## **Памятка 3. ПОШАГОВАЯ СИСТЕМА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ.**

1. Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию, не унижая достоинства ребенка.

«Сегодня звонили из школы и сказали, что ты не был там уже неделю».

2. Скажите ребенку, что вы чувствуете по поводу этой ситуации: Я беспокоюсь, когда слышу это», «Я так волнуюсь за тебя», «Я не спала всю ночь».

3. Укажите на возможные последствия, которые вы видите. «Я боюсь, что ты не сможешь окончить школу и не сумеешь

обеспечивать себя в жизни. Возможно, твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа, который живет один, нигде не работает и вечно голодает».

4. Признайте ваши затруднения в решении проблем вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на него самого:

«Я хочу, чтобы ты хорошо окончил школу, но я знаю, что не могу все время контролировать тебя — ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь».

5. Предложите своему ребенку помощь, если он показывает вам, что нуждается в ней и готов ее получить.

6. Обязательно скажите вашему ребенку, что вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.

«Я не в силах тебя контролировать, но я верю, что ты выберешь правильное решение, и наша семья будет чувствовать себя спокойно».

#### **Памятка 4 АНКЕТА ДЛЯ МАМЫ ПОДРОСТКА**

Мамы взрослых или пока еще взрослеющих детей могут помочь себе, а возможно, и своим детям, если вовремя зададут себе несколько вопросов:

1. Я подарила жизнь своему ребенку, или я подарила жизнь своего ребенка себе?
2. Я хочу, чтобы мой ребенок (заметьте, взрослый ребенок) стал ответственным и самостоятельным, даже если это доставляет мне беспокойство. Или я хочу только своего покоя, даже если для этого сделаю своего ребенка безответственным и беспомощным?
3. Я действительно уважаю своего ребенка и считаю, что он способен справляться со своими проблемами, или считаю, что он настолько хуже, глупее, слабее меня в его возрасте, что только я могла и сейчас могу справиться с проблемами - своими и чужими?
4. Я готова принять право моего ребенка на ошибки и не осуждать его, а лишь помочь разобраться в них, если он меня об этом попросит, или я требую от своего ребенка божественной безупречности, оставляя право на ошибки лишь за собой?
5. Я хочу, чтобы мой ребенок был счастлив, даже если это не соответствует моим представлениям о счастье, или я хочу чтобы его жизнь соответствовала моим представлениям о том, какой она должна быть, даже если при этом ребенок будет несчастлив?

И если вы, родители, ответили утвердительно на первые половины вопросов, вероятно, вам придется пережить немало волнений и тревог, пока ваши дети «встают на ноги». Но зато вы с полным правом сможете сказать: «Я подарила жизнь моему ребенку, и я подарила ребенка жизни». И заметьте, за подарки не требуют компенсации.

#### **Памятка 5. СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ СЕМЕЙНОЙ АТМОСФЕРЫ**

Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

Время для ночного отдыха каждому требуется сугубо индивидуально. Показатель один — чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.

Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога — это совместное общение, ненавязчивые советы.

Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым задавать вопрос: «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?».

Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.