

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ

5 шагов навстречу ребенку.

«ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ. РАЗРЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ»

1-й шаг. Услышьте проблему ребенка, позвольте ему проговорить ее. После того как ребенок убедился, что вы слышите его проблему, он гораздо более готов услышать и вашу, а также принять участие в поисках совместного решения.

2-й шаг. Начинается с вопроса: «Как же нам быть?».

После этого надо обязательно дать возможность ребенку предложить решение (или решения) первым и только затем предложить свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее с вашей точки зрения предложение не отвергается с места.

3-й шаг. Оценка предложенных решений и выбор наилучшего.

Каждый вариант решения обсуждается совместно. «Стороны» уже знают интересы каждого участника и относятся к ним с уважением. Если в выборе лучшего решения участвует несколько человек, то «лучшим» считается то, которое принимается единодушно.

4-й шаг. Детализация принятого решения.

Предположим, все члены семьи, включая ребенка, решили, что он уже «большой» и ему пора самостоятельно вставать, завтракать и выходить в школу. Это освободит маму от ранних хлопот и даст ей возможность выспаться. Однако одного решения мало. Надо передать ребенку будильник, научить им пользоваться. Может быть, в течение первых дней побыть с ним вместе: показать, где что лежит в холодильнике, как разогревать завтрак и т. п. По этому поводу можно даже заключить «двусторонний договор».

5-й шаг. Выполнение решения. Контроль.

Если ребенку предстоит что-то делать регулярно (мыть посуду, покупать хлеб и т. д.), то на первых порах возможны и срывы. Не стоит пенять при каждой неудаче, лучше подождать несколько дней. В удобный момент, когда есть время у него и у вас и никто не раздражен, можно спросить: «Ну, как у нас идут дела? Получается ли?». Лучше, если о неудачах скажет сам ребенок. Возможно, их будет слишком много. Тогда стоит уточнить: как он считает, в чем беда? Может быть, чего-то не учли, может быть, нужна какая-то помощь, или он бы предпочел другое, более ответственное задание.

Как начать применять этот метод?

Начать лучше всего с общего разговор о нем в семье. Это хорошо делать, собравшись вместе, в стиле спокойной беседы.

Что здесь требует особого внимания?

Прежде всего надо, чтобы вы действительно хотели идти навстречу интересам ребенка! Предложенная «техника» лишь облегчает появление

этого желания, *но не заменяет его*. Ваш главный помощник – активное слушание.

Часто, едва взрослый начинает активно слушать ребенка, острота назревающего конфликта отпадает. То, что вначале казалось «простым упрямством», становится заслуживающей внимания проблемой. И возникает готовность пойти навстречу.

В добрый путь и удачи вам!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ»

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке своего сына след от укола, это еще не означает, что ваш ребенок станет наркоманом и погибнет. Зависимость от наркотика хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Кроме того, бывают случаи, когда подростка вынуждают принять наркотик под давлением или в состоянии алкогольного опьянения. Помните о том, что многим взрослым приходилось употреблять наркотические средства (например, обезболивающие наркотики, масочный наркоз и т. д.). Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам следует обратиться за помощью. И постарайтесь с первых же минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику и запугиваниям. Это скорее всего оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы и произносить запугивающие заклинания. Возможно, для вашего сына или дочери это первое и последнее знакомство с наркотиком. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться ко взрослой части его личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (например, первом опыте употребления алкоголя). Было ли тогда важным для вас почувствовать себя взрослым, или быть принятым в компании, или испытать новые ощущения? Не исключено, что подобные проблемы стоят сейчас и перед вашим ребенком. Возможно, что наркотик для него – это способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь», – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать: что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить понимание и поддержку. Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Пусть у него как можно чаще будет возможность обратиться к вам со своими трудно-стями. Постарайтесь найти больше времени для общения и совместных занятий; поощряйте интересы и увлечения подростка, которые могут стать альтернативой наркотику; интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным веществам типа табака, алкоголя или лекарств. Будьте уверены, дети видят, как вы

справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими сильными, как наркотик.

4. Обратитесь к специалисту. Если вы убедились, что ваш ребенок не может справиться с зависимостью от наркотика самостоятельно и вы не в силах помочь ему, – обратитесь к специалисту.