

## Рекомендации родителям подростка

Подростковый возраст - это пик активности, прежде всего физической, время бурной перестройки организма, который «диктует» специфические парадоксы подростковой психики:

- Подросток хочет вырваться из-под опеки взрослых, получить свободу, но при этом, не зная, что с ней делать; хочет выразить себя, но не знает как;
- Подросток стремится иметь своё лицо, выделиться из «толпы», но делает это при полной слитности со своим окружением, стараясь быть как все в компании, в классе, во дворе и т.д.;
- Интересно сразу всё и ничего;
- Хочется всего сразу, и, если позже, то тогда, зачем всё это;
- При всей своей самоуверенности подросток очень неуверен в самом себе.

***Помня об этих парадоксах, родителю во взаимодействии с подростком целесообразно соблюдать следующие правила:***

1. Правила, огорчения, запреты, требования обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребёнка. Это попустительский стиль воспитания.
2. Правил, ограничений, требований, запретов, не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности - воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.
3. Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребёнка в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками.
4. Правила, огорчения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.
5. Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным. 6. Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

## ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ САМОУБИЙСТВА

*Особое внимание нужно обратить на такие ситуации:*

- На ребенка навалилось множество мелких проблем, при этом взрослые не могут или не хотят протянуть руку помощи. В смерти ребенок ищет возможность найти временное (ведь ребенок еще не понимает, что такое смерть) убежище.
- Ребенок хочет отомстить кому-либо, привлечь к себе внимание или напугать родителей. («Вы не купили мне роликовые коньки. Вот я умру, и вы узнаете как были неправы.»)
- Ребенок очень боится наказания за какой-то проступок.
- Недавно самоубийство совершил известный человек и/или о чьем-то самоубийстве много говорили по телевизору, писали в газетах. Подросток переживает из-за этого. Иногда подростки совершают самоубийство, подражая кумиру.

### Помните!

Детские и подростковые самоубийства могут быть абсолютно «беспочвенными» с точки зрения взрослых. Поэтому реагируйте на каждое высказывание ребенка о «плохой жизни».

### Помощь

- \* Человек, решивший свести счеты с жизнью, находится, как правило, в состоянии конфликта со всем окружающим миром. Поэтому очень важно, чтобы кто-то проявил по отношению к нему сочувствие.
- \* Слушайте и соглашайтесь с тем, что он говорит. Вы должны стать своим, «играть на его стороне».
- \* Во время разговора постарайтесь найти положительные моменты в сложившейся ситуации (удалось выжить «после такого!»; жив-здоров, голова, руки-ноги на месте; нужно думать и заботиться о детях, родителях).
- \* Покажите уникальность его жизненного опыта.
- \* Попросите его о помощи (это поможет ему почувствовать, что он кому-то нужен).
- \* Ведите разговор на том расстоянии, которое ему удобно. Если он отклоняется от Вас, сделайте шаг назад. Постепенно, продолжая разговор, приближайтесь к нему.

При первой же возможности обратитесь за помощью к специалисту.

## Рекомендации родителям по воспитанию детей с повышенной тревожностью

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так чтобы он знал, за что.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше. Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Обращаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!"
- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

### Рекомендации по развитию процессов внимания у детей

**Все свойства внимания значительно развиваются в результате упражнений:**

- выкладывание узора из мозаики;
- выкладывание фигуры из палочек по образцу;
- нахождение различий в двух похожих картинках;
- нахождение двух одинаковых предметов среди множества;
- нанизывание бусинок по образцу; рисовывание по клеточкам;
- нахождение одной буквы в газетном тексте (при повторе упражнения количество отмеченных букв за единицу времени увеличивается).
- При выполнении заданий не торопите ребёнка, учитывайте его индивидуальные особенности и темп деятельности, в котором он работает. Устраните отвлекающие факторы.

