Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа п.Уральский

Методическая разработка

**«Лекторий для родителей»**

Разработан: учителем МБОУ СО

Школа п.Уральский Губановой Ю.Л.

п.Уральский 2015 г

**Цели:**

создание условий для осмысления присутствующими остроты заявленной проблемы для общества, конкретной семьи, конкретного человека и определения активной воспитательной позиции в отношении подрастающего поколения.

**Задачи:**

Получение достоверной фактической информации, которая будит эмоции, заставляет мыслить и анализировать, осуществлять рефлексию собственной жизненной практики и воспитательного опыта.

Выработка собственной воспитательной позиции в отношении своего ребенка (детей), в отношении окружающей молодежи.

Обретение опыта поведения в сложных ситуациях и проецирования этого опыта на ситуации будущие.

**Форма проведения**: Лекторий

**План лектория**:

1. Конфликты в подростковом возрасте.
2. Подростки и курение
3. Подростки и наркотики.
4. Почему дети фантазируют и зачем они врут.
5. «Трудные» дети: как помочь им преодолеть трудности?
6. Как формируются зависимости у детей.
7. Подростковые комплексы.
8. Отношения матери и дочери в подростковом возрасте.
9. Заповеди разводящихся родителей.
10. Что значит научить ребенка самостоятельности.
11. Приложение.

**Конфликты в подростковом возрасте.**

Подростковый возраст — трудное время и для детей, и для родителей. И не известно еще, кому труднее. Родители не знают, как себя вести с повзрослевшими чадами: запрещать или разрешать, а вчерашние дети пытаются самоутвердиться любыми способами. Этот период не зря считается самым конфликтным. В подростковый период происходит переоценка ценностей, осознание себя как личности, формируются собственные взгляды на жизнь. Повзрослевший ребенок борется за свою свободу с отчаяньем юношеского максимализма: скандалами, сигаретами, алкоголем, уходом из дома. На самом деле ему нужна не столько сама свобода, сколько признание права самому принимать решения. Поэтому главный совет родителям подростков — уважайте в своих детях взрослых людей и конфликтов в вашей семье будет намного меньше.

Подростку, переживающему один из самых сложных и острых возрастных кризисов, в большей мере свойственен внутриличностный конфликт, к которому приводят споры с самим собой, самопознание, самоутверждение и самореализация. Внутриличностный конфликт может возникнуть при низкой удовлетворенности жизнью, друзьями, учебой, отношениями со сверстниками, малой уверенностью в себе и близких людях, из-за стрессов.

Кроме внутриличностного конфликта, подросток сталкивается с различными ситуациями и проблемами, которые приводят его к другим конфликтам:

— межличностный конфликт возникает при общении людей с различными взглядами, целями и характерами, которым сложно ладить друг с другом;

— конфликт между личностью и группой возникает, если личность занимает позицию, отличающуюся от позиций группы, например, весь класс срывает урок, а один подросток остается в классе — его отношения с классом будут конфликтными, так как он идет против мнения группы;

— межгрупповой конфликт возникает из-за противоречий и идейных установок двух различных групп.

Начало подросткового периода связано с физиологическими изменениями. И это неизбежно сказывается на поведении и взаимодействии с окружающими. Прежде всего, вступают в дело физиологические и гормональные процессы, связанные с интенсивным созреванием организма. Но проблемы физиологии обостряются кризисами из предшествующих стадий развития ребенка. Проявление таких качеств как отделение себя от родителей и их опеки, активно проявляемая инициатива — это выражение потребности обрести власть над собственной жизнью. Появляется конфликт, который основан на недавнем кризисе развития 7 лет (компетентность или неуспешность). Если в период начальной школы у ребенка сформировалось такое качество, как компетентность, ему легче адаптироваться в новых условиях, связанных с обретением власти над собственной жизнью, так как у него довольно устойчивые интересы и стремления. Если же из этого возраста ребенок вынес «неуспешность», возникнет конфликт, связанный с адаптацией к новому состоянию подростка. Плюс ко всему вся ситуация происходит на фоне того, насколько родители и ближайшее окружение подростка готовы к тому, чтобы принять его и понять.

Внутренний конфликт проявляется у подростка впадением из крайности в крайность. То он рассуждает и ведет себя как совершенно взрослый, умудренный опытом человек, то, вдруг, безо всякой видимой причины превращается в инфантильного, капризного ребенка. То он готов принимать решения и ответственность по очень серьезным вопросам (и требует, чтобы ему позволили это делать), то оказывается абсолютно безответственным в давно обговоренных вещах (постирать свои носки и вынести мусор). Вдруг начинают меняться привычки, поведение становится абсолютно другим, манера разговаривать, мимика, жесты, поведение — все меняется. Появляются новые интересы, которым подросток отдается целиком, но вскоре быстро остывает и увлекается чем-то новым — как правило, под влиянием сверстников.

Отношения с родителями несут в себе еще один конфликт. Когда ребенок находится на ранней стадии развития, он переживает самый первый свой конфликт, в котором закладывается его доверие или недоверие к миру. Ребенок, привыкший доверять родителям, дружелюбен и общителен с другими взрослыми, с ним можно договориться. И если родители не оказывают на него лишнего давления, сохраняют дружеские отношения, конфликт, как правило, сглажен, не причиняет подростку лишних переживаний, не вызывает желание делать все наперекор. А вот если в младенчестве ребенок испытал боль, отчуждение, закладывается конфликт или базовое недоверие к миру. Такой ребенок, как правило, замкнут, необщителен, мало кому доверяет, неуверен в себе. Когда подходит пора подросткового возраста, такой ребенок часто вступает в конфликты, бывает агрессивен и раздражителен. Договориться с ним бывает очень сложно, так как мало кто из взрослых имеет доступ к душе такого ребенка.

Стремление быть независимым проявляется, в первую очередь, в отрицании традиций, поведенческих норм, способов подавать себя, манеры одеваться, принятых в обществе. Хотя где-то в глубине души подросток ощущает потребность в авторитете. Это противоречие нередко вызывает особенно болезненную реакцию у взрослых и служит дополнительным катализатором конфликтов. Поведение подростка, которое внешне выглядит, как вызов, на самом деле является замаскированной просьбой принимать решения и действовать самостоятельно. Если родители неправильно понимают изначальный посыл вызывающего поведения подростка, в семье может начаться настоящая борьба за власть. На определенное поведение подростка следует абсолютно неадекватная реакция родителей. Дальше следует цепная реакция: бунт подростка, порочный круг. Положение усугубляется тем, что обе стороны находят подкрепление безупречности собственной позиции в реально существующих обстоятельствах. Родители уверены, что заботятся о здоровье, безопасности и благополучии своих детей. Подросток убежден, что не собирался делать ничего дурного и предосудительного, но его не слышат, не понимают и не желают с ним считаться.

Но и родители, строившие отношения с детьми и друг с другом на основе любви и понимания и творчески решавшие задачи, иной раз чувствуют себя обескураженными, столкнувшись с обострением вроде бы благополучно разрешенных конфликтов. На самом деле, все то, чего родители достигли раньше, все те качества личности, которые приобрел ребенок, никуда не исчезли. Не исчезла и любовь сына или дочери к родителям и потребность в родительском участии и поддержке, которая в этот период еще нужнее и важнее, чем прежде.

Немаловажным становятся и последствия конфликтов. В силу особенностей самого конфликта, его силы и значимости для подростка, его психологических характеристик, конфликт переживается подростком по-разному. Подростки очень сильно переживают, когда понимают, что находятся в открытом конфликте с другим человеком. Первое желание подростка — уклониться от конфликта в надежде, что он разрешится сам по себе. Если предмет конфликта или вовлеченные в него люди значимы для старшеклассника, то он может прибегнуть к двум основным стилям поведения: приспособление (односторонняя уступка) и компромисс (взаимная уступка). При этом уступка по сути своей направлена скорее на спасение хороших отношений между людьми, а не на разрешение проблемы.

Результатом конфликта может быть стресс, последствия которого могут обернуться для подростка очень критично, вплоть до депрессии и других серьезных расстройств. Если конфликт привел подростка в состояние стресса, чтобы избежать негативных последствий рекомендуется соблюдать следующую линию поведения:

— не следует предъявлять подростку много претензий и возлагать на него свои ожидания;

— терпеливо и внимательно выслушать подростка: если он способен рассказывать о своих проблемах, значит, не все еще потеряно и он сможет с ними бороться;

— предотвращайте самонаказание, не поощряйте его склонность к самообвинению;

— не позволяйте ему стать затворником, старайтесь находить ему занятия вне дома;

— будьте доступны и всегда готовы найти время для общения с подростком;

— обращайте внимание на положительные качества подростка, старайтесь их закрепить;

— стимулируйте занятия физическими упражнениями и поощряйте любое увлечение спортом;

— если подросток избегает вас и других людей, если выхода из ситуации не находится, обратитесь за профессиональной психологической помощью.

Если помочь подростку справиться с его внутриличностными конфликтами и поддерживать дома здоровую, дружелюбную и принимающую атмосферу, впоследствии это поможет ему справиться с более серьезными конфликтами, которые ожидают его в будущем.

Известно, какую большую роль в жизни подростка играют друзья. Но при этом ни в одном возрасте не возникает такого количества проблем, связанных со сверстниками. Одни проводят с ними почти все личное время, чем вызывают неудовольствие родителей, другие сторонятся сверстников, не знают, как найти с ними общий язык, подвергается насмешкам. У третьих часто случаются конфликты, ссоры, которые подростки глубоко переживают. Для подростка важно не просто быть вместе со сверстниками, но и занимать среди них удовлетворяющее его положение: лидера, хорошего товарища, авторитета в каком-то деле. Часто именно невозможность добиться желаемого положения является причиной недисциплинированности и мятежного поведения подростков.

Если у подростка конфликт со сверстниками, или в классе его часто задевают одноклассники, ему не помогут утешения: «Не обращай внимания», «Не принимай близко к сердцу». Он не может не обращать внимания, и ему плохо от сложившейся ситуации. Не стоит искать в ситуации виноватого. Если обвинить в ней ребенка, то у него создастся ощущение, что и дома его не понимают, и ситуация только усугубиться. Если же обвинить во всем сверстников, их невоспитанность и бесконтрольность, то ребенок отдалиться от них, замкнется на себе и своих переживаниях, то есть ситуация снова не будет разрешена.

Если подросток сильно расстроен, плачет, в первую очередь важно его выслушать, не спешить с советами. Важно просто побыть рядом, послушать, дать ему понять, что родители ему действительно сопереживают («Я понимаю, это обидно», «Грустно, что с тобой произошла такая история», «Я бы тоже разозлилась»). А потом, когда эмоции поутихнут, попробовать все-таки разобраться, как можно исправить ситуацию. Желательно при этом дать возможность подростку самому подумать над разными вариантами, попробовать увидеть их последствия. Самое важное для подростка в этой ситуации — возможность поговорить с родителями, быть выслушанным ими

Советы родителям, как избежать проблем с детьми в этом возрасте.

Вот самые распространенные советы, к которым следует прислушиваться взрослым и детям:

Формируйте дружественные отношения. Очень Важно, чтобы в этом возрасте подросток почувствовал Вас не как родителя, а как друга, с которым можно поделиться своими тайнами, посоветоваться и просто пообщаться.

Больше общайтесь с подростком. Взрослые игнорируют детей в связи со своей занятостью, что отрицательно влияет на подростков. Дети занимаются собой самостоятельно, и это приводит к плохим последствиям. Что же делать? Старайтесь проводить больше времени в семье, распределять дела и досуг на выходные, чтобы всем было удобно и комфортно.

Никогда не сравнивайте детей с другими ребятами. Такая критика может понизить самооценку ребенка. Лучше поддерживайте и хвалите своего ребенка во всем и тогда он будет знать, что вы никогда не оставите его в трудную минуту, поддержите его во всех начинаниях. Подростки боятся обращаться за помощью к родителям и поэтому обращаются, к тем, кто, по их мнению, всегда поддержит и поймет. К сожалению, такие вещи не приносят плодотворных результатов, ведь есть риск попасть в плохую компанию.

Создайте благоприятную «погоду» в доме. Ведь дом – это крепость, где должны быть хорошие отношения между всеми членами в семье. Здоровые отношения и помощь друг другу помогут решить большинство ваших проблем.

**Подростки и курение**

Так как же бороться с этими ужасными проявлениями «самостоятельности» вчера еще послушных сыновей и дочек? Начну, наверное, с самого распространенного среди подростков порока — курения, о вреде которого не знает разве что слепо-глухонемой. Табачный дым содержит около тридцати вредных для здоровья веществ: алкалоид никотина, канцерогены (вещества, вызывающие раковую опухоль), такие, как бензопирен и его производные. Поэтому среди курильщиков особенно много больных бронхо-легочными заболеваниями, растет число страдающих раком легких — пожалуй, самым грозным последствием курения.

По данным исследования, возраст приобщения к курению снизился до 10 лет у мальчиков и до 12 лет у девочек. Надо сказать, что на детский организм никотин оказывает особо пагубное воздействие. Кроме всего прочего, у подростка формируется комплекс нервно-психических отклонений, страдают внимание, память, сон, «скачет» настроение, развивается никотиновый синдром — это та же зависимость, что и от алкоголя или наркотиков, немногим менее разрушительная для здоровья.

По данным международной классификации болезней, вступившей в силу в 1999 году, табачная зависимость официально признана недугом. Добавлю — греховным, так как курение — это потворство своим прихотям, вид самоуслаждения. Правильно сказано, что курить — бесам кадить.

Так как же оградить подростка от никотиновой зависимости?

В первую очередь — личным примером родителей и близких. Курить в доме не должен никто — даже гости.

Во-вторых, ребенок должен знать о всех пагубных последствиях курения, в данном случае лучше перепугать его.

Если вы не поймали своего ребенка за курением, а только подозреваете, что он курит, не набрасывайтесь на него, а посочувствуйте за отсутствие силы воли какому-нибудь курящему знакомому.

**Подростки и наркотики**

Приходится с ужасом констатировать, что в молодежной среде наркотики становятся чем-то вроде «хорошего тона». Принимать их — значит быть взрослым, независимым, современным.

Беда эта страшная, и распространяется в России она очень стремительно. Вот лишь некоторые цифры, свидетельствующие о масштабах и глубине поражения наркотиками нашего общества: 2 % населения страны имеют стойкую наркотическую зависимость; за последние 10 лет наркомания среди детей и подростков возросла в 10 раз, и сегодня насчитывается более полумиллиона детей-наркоманов. Добавлю к этому, что один наркоман «заражает» (привлекает к наркотикам) до шестидесяти человек. Связано это с распространением и перепродажей наркотиков. Делает это наркоман в основном для того, чтобы самому стабильно иметь деньги на ежедневные порции «зелья».

Наркоманию лечить практически не умеют (излечимость составляет не более 2—3 %). Дело в том, что болезнь эта скорее не телесная, но духовная. А процесс лечения являет собой не столько употребление медикаментов, сколько перевоспитание, самопреодоление, длительную и кропотливую реабилитацию.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «наркомания является состоянием периодической или хронической интоксикации, вредной для человека и общества, вызванной употреблением наркотика (естественного или синтетического происхождения)». Условия, при которых человека следует считать наркоманом, таковы: непреодолимое влечение к наркотику, нарастающая толерантность (увеличение дозы), психическая и физическая зависимость от наркотиков. Проблема наркомании многоаспектна. Она и нравственная, и медицинская, и социальная, и юридическая.

Пристрастие к наркотикам уже через 2—3 месяца употребления можно считать состоявшимся. Нередко человек становится рабом наркотика после первой же инъекции. Укажу и на то, что, в среднем, от начала употребления наркотических средств, таких, к примеру, как героин, наркоман живет 7—8 лет, иногда 10—12, а затем умирает, но это скорее не жизнь, а бесконечная мука.

К наркотикам развивается физическая и психическая зависимость.

Первая определяется тем, что наркояд вкрадывается в глубинные механизмы обмена веществ и биохимические процессы, протекающие в организме, которые требуют регулярной порции наркотика. Каждые 10—12 часов наркоман испытывает непреодолимое желание употребить свою дозу, которая до определенного момента все повышается и повышается.

Если наркотик по каким-то причинам не употребляется, то наркоман тяжко страдает и мучается. У него выступает холодный пот, появляются тошнота и рвота, ломота в суставах, слабость, боли в животе, дрожь во всем теле. Депрессия, внутреннее напряжение, тревога — обычные спутники абстиненции.

Психическая зависимость — еще более тяжелое проявление наркомании.

Наркоман, как образно описывают это состояние наркологи, испытывает к наркотикам чувство «любви»: он так же, как и влюбленный, все время думает о предмете своих желаний, постоянно ожидает встречи с ним и стремится к нему, радуется, если эта встреча вот-вот состоится, тоскует и нервничает, если она откладывается; готов на все, чтобы все время быть рядом с наркотиками. Личность человека-наркомана претерпевает тотальные изменения.

Признаки, по которым можно предположить об употреблении наркотиков подростком, условно можно классифицировать по нескольким группам:

**Физиологические признаки:**

бледность кожи;

расширенные или суженные зрачки;

покрасневшие или мутные глаза;

замедленная, несвязная речь;

потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;

хронический кашель;

плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

**Поведенческие признаки**:

беспричинное возбуждение или вялость;

нарастающее безразличие ко всему;

уходы из дома; прогулы в школе по непонятным причинам;

ухудшение памяти и внимания;

бессонница;

частая и необоснованная смена настроения;

снижение успеваемости в школе;

постоянные просьбы дать денег;

пропажа из дома ценностей, книг, одежды, украшений;

частые телефонные звонки;

лживость; неопрятность внешнего вида.

**Очевидные признаки:**

следы от уколов;

бумажки и денежные купюры,

свернутые в трубочки;

маленькие заточенные ложечки;

капсулы, пузырьки, жестяные банки;

пачки лекарств снотворного или успокоительного действия.

Если вы узнали, что ваш ребенок начал употреблять наркотики, — не проявляйте агрессии, дайте ему понять, что он для вас дорог и вы хотите ему помочь. В этом случае трудно переоценить и участие родных, близких в избавлении страждущего от наркомании. Надо найти в душе человека хорошее, доброе и развивать это. Важно, чтобы исцеляющийся не замыкался в себе, чтобы он чувствовал душевное тепло, заботу и заинтересованность в его судьбе со стороны близких и друзей. Часто рецидив наркозависимости провоцируют «друзья-товарищи» по шприцу. С этим окружением лучше бы немедля расстаться. Знаю, что это бывает сделать нелегко, но необходимо. Особенно в первое время нужно почаще бывать вместе со своим ребенком, буквально охранять его.

Наркомания — это болезнь, в основе которой сознательный грех употребления наркотических веществ.

**Почему дети фантазируют и зачем они врут.**

Между детской ложью и фантазией — очень тонкая грань. Как отличить фантазирование от неправды, и где кроется причина последней: в страхе наказания, неверном стиле воспитания или в чём-то ещё? Как приучить ребёнка говорить правду и помочь ему делать это своевременно?

**Почему дети фантазируют и зачем они врут?**

Пытаясь понять, придумывает ребёнок или лжёт, старайтесь анализировать мотивы его поведения. Фантазии имеют цель раскрасить жизнь малыша, оживить его рассказ или смягчить неприятные переживания. Их можно считать своеобразной игрой, которая не преследует никакой выгоды. Что касается лжи, то она используется ребёнком либо для того, чтобы избежать наказания, насмешки и долгих объяснений, либо для получения желаемого.

**Фантазёры.**

Дети, скрывающие правду за фантазиями, как правило, обладают ярким темпераментом, не позволяющим мириться с обыденностью и скукой. Их воображение непрерывно производит сценарии альтернативной реальности, по которым могли бы разворачиваться события. Но вместо того, чтобы сказать: «Вот было бы здорово, если бы на чердаке находилась машина времени!» ребёнок говорит: «А у нас на чердаке есть машина времени – представляешь?!»

В силу возраста и богатого воображения, многие дети не делают различий между реальностью и фантазиями, воспринимая и сюжеты фильмов как явления повседневной жизни. Например, шорохи в прихожей, производимые котом, ребёнок интерпретирует как свидетельство присутствия там Смурфиков.

В некоторых случаях фантазии выполняют роль БЕССОЗНАТЕЛЬНОЙ защиты от болезненной информации. Так, ребёнок из неполной семьи может взахлёб рассказывать приятелям об отце-путешественнике, который никак не успеет прибыть из устья Амазонки на школьный праздник. Заставить фантазёра признаться в том, что это выдумка – значит нанести ему серьёзную травму. Ведь он сам верит в то, что рассказывает!

**Лгунишки.**

Детский обман отличается от лжи взрослых своей недальновидностью. Если зрелый человек говорит неправду, рассчитывая на несколько ходов вперёд, то ребёнок просто прячется от реальности, не задумываясь о последствиях.

**Наиболее частые причины детского обмана.**

**1) Страх наказания.** Пожалуй, это самая частая причина, по которой дети говорят неправду. Даже если ребёнка никогда толком не наказывали, он может бояться родительского гнева, потому что слышал от других детей, будто за сломанную игрушку лишают телевизора или даже бьют. Поэтому чем настойчивее родитель добивается правды, тем упорнее ребёнок настаивает на лживой версии произошедшего: раз уж взрослые так раздражаются, не зная истины, что же будет после признания?

Понять, что ребёнок говорит неправду, не так уж сложно. Вам может броситься в глаза наигранное веселье или удивительное послушание, которые ребёнок демонстрирует сразу после разговора. Так он пытается уверить родителей в том, что всё в порядке.

Чтобы ребёнок решился на признание, важно продемонстрировать своё желание понять его, а не просто докопаться до истины. Постарайтесь сохранить доброжелательность и дайте ребёнку понять, что его ждёт после того, как он скажет правду. Например: «Объясни, пожалуйста, как сломалась игрушка, и мы пойдём пить чай». Важно, чтобы Ребёнок понял, что вы стремитесь разобраться в причинах произошедшего и помочь ему, а не найти повод для наказания.

**2) Страх насмешки**. В этом случае ребёнок оберегает увлечения или события своей жизни от внимания взрослых. Уловив нотки снисходительности в тоне родителей, он «закрывается». В результате, на все вопросы он отвечает отрицанием или говорит то, что, как он полагает, от него хотят услышать. Например, сын может уверять вас, что это не он достал из шкафа пакет со своими старыми игрушками, чтобы не возникло сомнений в его «взрослости». Заслужить доверие ребёнка удастся только тогда, когда вы проявите искренний интерес к его увлечениям, даже если это идёт в разрез с вашими представлениями о том, чем он должен увлекаться. Допустим, можно вспомнить, где была куплена старая игрушка, выразить свою радость по поводу её прекрасной сохранности, а затем предложить вместе поиграть с ней. Возможно, в конце игры он скажет: «А знаешь, это я её нашёл!».

**3) Жажда наживы**. Стремясь получить желаемое, ребёнок часто пытается вызвать у взрослых жалость, умиление или чувство вины с помощью лжи. Так, если дочка хочет, чтобы ей купили новую куклу, она может рассказывать со страдальческим лицом о том, что у старой волосы перестали расчёсываться, руки не гнутся, а голова не поворачивается. Доказательством лживости этих утверждений может быть отказ в ответ на предложение взрослого починить или хотя бы посмотреть на описанные неполадки.

Если вы заметили неискренность ребёнка, прямо скажите ему об этом: «Я вижу, что тебе очень хочется новую блузку. Но тебе вовсе необязательно ругать старую. Мы можем поговорить о том, какой подарок ты хочешь получить на день рождения или на 8 Марта». Подобный диалог поможет ребёнку понять, что открытое высказывание своих желаний повышает шансы на успех.

**Правду и только правду!**

Ребёнку, который не привык делать над собой волевое усилие, чтобы не поддаваться потоку ярких ассоциаций или признаваться в неприглядных поступках, трудно понять, для чего нужно говорить правду. Ему кажется, что это важно для других, а не для него самого. Постарайтесь разубедить его.

**1. Безопасность**. Расскажите ребёнку притчу о мальчике, который в шутку кричал: «Волки, волки!» — и люди ему верили, а потом в минуту реальной опасности никто не пришёл на помощь. Признайтесь сыну или дочери, что вам трудно воспринимать всерьёз жалобы на боли в животе, если когда-то такие же симптомы были придуманы для того, чтобы не идти в школу.

**2. Сохранение доверия**. Спросите ребёнка, как бы он стал относиться к человеку, который обещал подарить игрушку ему, а потому подарил её кому-то другому? Или, например, сказал, что не пойдёт гулять, а сам отправился в парк с компанией? Объясните малышу, что никто не станет считать его хорошим другом, если он не оправдывает чужого доверия. Если человек увлекается своими фантазиями или намеренно лжёт, окружающие теряются и не понимают, какой он на самом деле, поэтому предпочитают общаться с более предсказуемыми людьми.

**3. Объективная оценка самого себя**. Расскажите ребёнку об интересных особенностях человеческой памяти: рассказывая много раз одну и ту же выдуманную историю, легко забыть, что же произошло на самом деле. Поэтому «хроническое» фантазирование или ложь мешают быть честным с самим собой. Приведите в пример ситуацию, когда дети друг другу рассказывают «страшилки», а потом начинают сами бояться того, что придумали. Или случаи, когда люди ссылаются на «больную ногу» или «неудобную обувь», мешающую танцевать, и боятся признаться самим себе, что просто не умеют красиво двигаться под музыку. Возможно, ребёнку будет непросто понять, что такое оценка себя, однако пусть он знает об этой опасности лжи. Время от времени возвращаясь к этой теме, вы поможете сыну или дочери убедиться в том, как важно быть честным с самим собой.

**Как научить ребёнка быть правдивым?**

Для того, чтобы ребёнку ХОТЕЛОСЬ говорить правду, родителям важно соблюсти баланс в своей реакции на ложь и фантазии. С одной стороны, нужно демонстрировать малышу, что его ложь заметна, и их это обижает. С другой стороны, необходимо демонстрировать своё понимание трудностей, испытываемых ребёнком, и оказывать эмоциональную поддержку, чтобы он стремился к доверительным отношениям.

**1. Твёрдо, но дружелюбно настаивайте на том, чтобы ребёнок сказал правду.** Однако не торопитесь и выдержите небольшую паузу. Даже взрослому человеку требуется время, чтобы собраться с духом, а уж малышу и подавно! Пока ребёнок молчит, поддержите его, взяв за руку, обняв или присев рядом на корточки.

**2. Проявите понимание**. Обещайте не ругаться и сохраняйте спокойствие в течение рассказа. Это придаст ребёнку уверенность и, видя ваше искреннее желание разобраться в ситуации, он предпочтёт избавиться от тяжкого груза.

**3. Расскажите о том, что тайное всегда становится явным**. Приведите несколько жизненных примеров, где обман неожиданно раскрывался, и лгун оказывался в нелепом положении. Прочтите сыну или дочери историю про манную кашу из книги «Денискины рассказы». Это поможет ребёнку убедиться в том, что обман не только не решает проблему, но и усугубляет её.

**4. Помогите подобрать слова**. Не забывайте о том, что признание для ребёнка может затрудняться не только по психологическим причинам, но и из-за бедности языка. Вместе формулируя проблему и уточняя те или иные слова, вы сможете докопаться до истины.

**5. Показывайте пример**. Рассказывая о каких-либо неприятностях, случившихся с вами, вы невольно подтолкнёте ребёнка к ответной откровенности. Убедите других членов семьи в том, чтобы они не использовали «ложь во спасение» при общении с ребёнком. Так, не следует потакать бабушке, предлагающей внуку сказать папе, будто примеры в тетрадке решены без её помощи. Ведь тем самым она предлагает готовую схему обмана, которую ребёнок будет использовать в аналогичных ситуациях. Благодаря «культу правды», поддерживаемому дома, малыш увидит, что достойно справиться с неприятной ситуацией можно и без лжи.

**6. Поддерживайте в ребёнке чувство самоуважения**. Старайтесь чаще подчёркивать ценность индивидуальных особенностей и интересов сына или дочери. Тогда, если сверстники позовут его прыгать с высокой горки, ребёнок не станет придумывать про неудобную обувь, а предложит менее рискованную игру.

**7. Хвалите за честность**. Даже если вам пришлось долго уговаривать малыша сказать правду, в конце разговора поблагодарите его за откровенность. Пусть ребёнок знает, что своевременное признание сможет уберечь его от наказания.

**8. Выполняйте данное обещание**. Если вы сказали ребёнку, что не будете его ругать, внимательно следите за своим тоном и выражением лица, даже если вы очень огорчены. Правда за правду!

Как бы ни настораживали и ни раздражали детские выдумки, старайтесь воспринимать их как зеркало, отражающее восприятие ребёнком действительности. Помогая ему разбираться в сложных ситуациях, вы не только заслужите доверие, но и научите объективному взгляду на жизнь.

**«Трудные» дети: как помочь им преодолеть трудности?**

Границы понятия «трудный ребенок» очень размытые. Причем для родителей, психиатра, классного руководителя, других детей оно может кардинально различаться. Некоторые родители склонны считать своего ребенка трудным, если он просто несговорчивый, импульсивный и самолюбивый.

Они постоянно всем вокруг жалуются: не могу приучить к горшку; ему 2 года, а он все не хочет отказываться от пустышки; опять дрался в детском саду; битый час не могу успокоить ребенка; учительница каждую неделю в школу вызывает. «Ох, как же с ним трудно».

Для психиатра трудный ребенок – тот, кто имеет психические заболевания, осложняющие его социализацию;

Для классного руководителя – тот, кто не может вписаться в коллектив – «изгой» или, напротив, «тиран» класса;

Для милиции и органов опеки – хулиган, который ворует, курит, пьет, портит чужое имущество, - в общем, совершает осуждаемые социумом поступки.

Чтобы оправдать собственные неудачи и просчеты в воспитании, взрослые придумали название «трудный» — ребенок, которого неудобно и трудно воспитывать: сколько ни наставляй его на путь истинный, а все как о стенку горох. Это слово чаще употребляется по отношению к подростку (11-17 лет), к младшим детям оно применяется реже: они более «удобны», послушны и еще не могут открыто заявить свое «я». Можно сказать, что «трудный» — это характеристика не столько подростка, сколько его взаимоотношений со взрослыми. Трудные дети не доверяет взрослым, недолюбливают, а то и презирают их; взрослые, к сожалению, зачастую платят той же монетой.

**Воспитание "трудных" детей**

Одна из первоочередных задач в работе с «трудными» детьми состоит в установлении с ними доверительных отношений. Ваша дочь приносит из школы двойки? Ваш сын прогуливает уроки и дерется с одноклассниками? Все эти трудности временны и преодолимы, если вы любите своего ребенка и понимаете его.

Не спешите ругать и наказывать. Прежде всего, расспросите о причинах неудобного вам поведения. Вполне может статься, что неудовлетворительные оценки вызваны тем, что дочь, при всем старании, не может усвоить материал, т.к. недостаточно понимает объяснения учителя. А драки с одноклассниками характеризуют вашего сына не как забияку и скандалиста, а человека, умеющего постоять за себя. Может, это не совсем уж и плохо?

**Помощь "трудным" детям**

Даже если ваше чадо далеко «не подарок» — быть не может, чтобы в нем не было замечательных и достойных похвалы качеств! Да, сыну не дается учеба, но зато в беге на длинные дистанции ему нет равных. Пусть ваша дочь вспыльчива и несносна, но нарисованные ею картины оценили даже взрослые художники. Помогите ребенку найти дело по душе, которое даст ему возможность раскрыться с лучшей стороны. Каждый человек хочет добиться признания и уважения окружающих; сделайте так, чтобы ваш ребенок тоже мог почувствовать собственную значимость: он замечательно танцует, пишет стихи, готовит борщ лучше мамы — всегда можно найти, за что похвалить подростка! Поощряйте занятия в кружках, секциях и ансамблях, помогите сыну или дочери найти друзей по интересам.

Бывает, что ребенок, преуспев в каком-то одном деле и заслужив одобрение одноклассников, учителей и родителей, стремится и во всем остальном быть лучше. Известны случаи, когда грубиян и забияка становился мягче, сдержаннее и добрее, когда достигал успехов в спорте и получал признание окружающих. Или лауреат конкурса юных пианистов старался подтянуть учебу. Этот феномен объясняется тем, что однажды получив признание, подросток старается «держать марку». Поэтому опытные и мудрые педагоги могут дать ответственные задания отпетым двоечникам и хулиганам: например, назначат главным по организации праздника или судьей спортивных состязаний… Часто такой прием дает положительный эффект: подросток, которому оказали подобное доверие, начинает лучше учиться и меньше хулиганить.

Трудных детей почти никогда не бывает в благополучных семьях. Как же так, скажете вы? Ведь известно много примеров, когда мама, допустим – врач, отец – инженер, а сын связался со шпаной и не закончил даже 9 классов? Но не всегда чисто внешнее благополучие: материальный достаток, хорошие квартирные условия, наличие высшего образования у родителей – говорит о благополучии внутрисемейных отношений. Бывает, что дом – «полная чаша», а ребенок — нелюбимый и нежеланный, отсюда все беды и проблемы: не получая понимания в семье, он ищет его на стороне. Часто подросток связывается с «плохой» компанией, где в чести умение выпить и покурить, потому, что именно там он нашел признание своих талантов: «Так замечательно рассказывать анекдоты, как Сашка, никто не умеет!» Или: «Серега потрясающе играет на гитаре!»

Семейное благополучие – это гармония в отношениях родителей и детей: любовь, понимание, взаимопомощь, психологический комфорт. Невозможно обозначить четких критериев благополучной семьи: одна и та же семья может для одного ребенка быть благополучной, а для другого – нет. Один ребенок чувствует себя вполне счастливым в неполной семье, другому уход из семьи или смерть отца или матери доставляет серьезную травму; кто-то спокойно относится к тому, что папа не очень интересуется его школьными успехами, другой очень сильно обижается на невнимание родителей.

Когда родители и педагоги называют ребенка «трудным», они обычно имеют в виду собственные трудности в его воспитании.

А трудно ли самому ребенку быть «трудным»? Статистика говорит о том, что большинство «трудных» детей имеют психологические проблемы: они обижены на окружающий мир за неуважение, отсутствие заботы, а порой и жестокость. Отклоняющееся от нормы поведение «трудных» часто вызвано протестом против взрослых или желанием обратить на себя внимание. Родители и педагоги прежде всего должны установить с подростком контакт и помочь ему преодолеть психологические проблемы, т.к. «неудобное» поведение «трудного», как правило, — следствие душевного дискомфорта и неприятия мира. Иногда исправить положение позволяют силовые упражнения для подростков, особенно если они выполняются "за компанию" с кем-то из родителей — в этом случае не только происходит "выплескивание" негативной энергии "трудного " ребенка, но и налаживаются отношения с родителями.

**Как формируются зависимости у детей?**

Современные родители столкнулись с проблемой детства, неведомой предыдущим поколениям. Дети и подростки вовлекаются в употребление психоактивных веществ и активные формы деятельности, связанные с получением интенсивных эмоций. Причины изменений в поведении ребенка чаще всего не видны, так как они скрыты в самой семье и психологических особенностях подростка.

Зависимое поведение специалисты называют аддиктивным. Путем изменения своего психического состояния зависимый человек стремится уйти от реальности окружающего мира. Порой это происходит неосознанно, так как побуждающие мотивы он сам не в силах объяснить.

Изучая особенности аддиктивного (зависимого) поведения детей и подростков, исследователи выделили факторы риска (которые усугубляют появление зависимого поведения) и факторы защиты (которые снижают эту возможность).

**Зависимости у детей: факторы риска**

Личные факторы риска зачастую связаны с низкой самооценкой,

нереализованности своих устремлений,

непониманием жизненной перспективы,

отсутствием социально позитивной системы ценностей,

низкая стрессоустойчивость,

частые кризисные ситуации.

**Семейные факторы риска отражают несостоятельность воспитательной позиции семьи:**

- отсутствие позитивной системы контроля, конфликтность,

- неправильный стиль воспитания,

- отсутствие доверия между детьми и родителями,

- повышенная требовательность,

- уровень тревожности матери,

- непоследовательность в методах воспитания

- несогласованность между родителями.

Немалую роль в возникновении зависимостей играет значимое окружение подростка – среда сверстников. Факторами риска становятся низкий статус подростка в группе, в школьном коллективе, асоциальные ценностные ориентации подростковой группы, неумение противостоять групповому давлению.

Нередко факторами риска являются школьные трудности. Плохая успеваемость в школе связана не только с низким уровнем интеллекта и учебных навыков. Адаптация к школьному обучению затрагивает и сферу общения ребенка с одноклассниками и педагогами. Большое значение имеют притязания родителей по поводу школьных успехов сына или дочери.

Зависимости у детей: анализируем собственное поведение

В жизни одного ребенка может проявиться как один фактор риска, так и сочетание нескольких факторов. Родителям, желающим предупредить возникновение различного рода подростковых проблем, в том числе зависимого поведения у своих детей, нужно проанализировать собственное поведение и образ жизни семьи.

1) Каково ваше собственное отношение к алкоголю, компьютерным и азартным играм, перееданию? Не расходятся ли ваши слова с делом? Дети выбирают те пути, которые родители тщательно заметают. Можно не раз говорить ребенку о том, что «хорошо-плохо», но собственным примером перечеркнуть все слова.

2) Какой в вашей семье стиль воспитания? Оптимальный, педагогически оправданный – это безусловная любовь в сочетании с разумной требовательностью. Другие стратегии родительского поведения — авторитарность, чрезмерная опека, попустительство — вызывают у детей желание отстраниться от семьи.

3) Есть ли в вашей семье традиции? Чем наполнено семейное свободное время? Какие ценности соединяют и укрепляют семейные связи? Чувство сопричастности к семье — фактор защиты для вашего ребенка.

4) Если исчезнет телевизор, сотовый телефон, компьютер, то чем ребенок будет заниматься дома? Нормально развивающийся ребенок всегда должен что-то делать. Отсутствие перспективы деятельности обедняет его жизнь. Проблема свободного времени детей — основная в профилактике зависимого поведения.

Эти вопросы вскрывают лишь часть причин, ведущих к формированию зависимостей у детей. Безусловно, очень трудно бывает перестроить привычный ход семейной жизни. Но … родительская любовь и мудрость все преодолеет!

**Подростковые комплексы**

Подростковый возраст – тот самый период, когда ребенок становится взрослым. Он учится анализировать происходящее вокруг, оценивает свою внешность и поступки, ищет свое положение в обществе. На этом этапе любое несоответствие представляемому идеалу может привести к появлению комплекса неполноценности. Появляется этот комплекс легко, а избавиться от него очень сложно. Иногда на это уходит целая жизнь. Зная основные причины развития комплексов у подростков, родители вполне могут помочь их избежать.

Комплекс внешности

Глядя на себя в зеркало, подросток видит, как правило, множество недостатков. Большой нос, оттопыренные уши, прыщи. Он непременно будет слишком высокий или низкий, худой или толстый. А если к этому добавляются очки, брекеты, крупное родимое пятно или, например, дефект речи, то жизнь может показаться не сложившейся и ненужной. Развитию этого комплекса успешно помогают насмешки сверстников, «подозрительные взгляды» окружающих и разрекламированные топ-фигуры на страницах журналов и экранах телевизоров. Отвлечься от комплекса внешности, а при регулярных занятиях и избавиться от лишнего или недостаточного веса помогут силовые упражнения для подростков, подобранные с учетом особенностей организма в этом возрасте.

**Комплекс финансов.**

Среди подростков модно меряться уровнем достатка родителей. У кого круче телефон, кто где отдыхает, какой марки одежда и какая мебель и техника в доме. Подросток, родители которого не в состоянии угнаться за «прогрессом», начинает чувствовать себя ущемленным, обиженным, несостоявшимся. Заниженная самооценка проявляется жалостью к себе и агрессией к родителям. Может этот комплекс проявиться и агрессией к более обеспеченным сверстникам.

**Комплекс неразделенной любви.**

Подростковый возраст – время поиска не только себя, но и своей «половинки». Это мы, взрослые, понимаем, что найти свою любовь далеко не всегда удается сразу. А подростку хочется именно так! И когда избранник отказывает, начинаются самокопания: что во мне не так, чем я хуже? Как правило, обнаруживаются либо недостатки во внешности, либо нехватка финансов. Что приводит к формированию вышеназванных комплексов в сочетании с мыслями о неизбежности одиночества.

**Комплекс «отличника».**

Как правило, комплекс «отличника» формируется у подростка, к которому предъявляются завышенные требования со стороны родителей и педагогов. Поначалу ребенок стремится соответствовать ожиданиям. Когда он чувствует, что это не удается, развивается протест. Подросток становится неуправляем, агрессивен. И пытается самоутвердиться в глазах других более доступными способами. Именно следствием этого комплекса становятся раннее начало половой жизни, курение, пробы алкоголя и наркотиков, побеги из дома. «Раз я не могу быть таким, каким меня хотят видеть, то не буду и пытаться», - вот мысли подростка, загнанного в угол высокими требованиями и чрезмерной ответственностью.

**Как справиться с подростковыми комплексами?**

Возникающие у подростка комплексы могут опираться на реальные причины, а могут быть надуманы. В любом случае, справиться с ними самостоятельно подросток не может. Для решения такого рода подростковых проблем требуется серьезная помощь взрослых, прежде всего, родителей.

Чтобы избежать комплексов, подросток должен знать, что он любим и ценен для своих родителей. Он должен чувствовать, что его уважают, с ним считаются. Ребенок должен понимать, что его ценность не в том, что он самый красивый или самый умный, а в том, что он – уникальный, в том, что он – есть. Важно объяснить и показать на примере, что деньги – далеко не главное в жизни, что любовь – придет обязательно и будет прекрасной. Ведь самое главное – научиться любить и ценить себя. Таким, какой ты есть. И тогда тебя примут и полюбят окружающие.

**Отношения матери и дочери в подростковом возрасте**

Между дочкой-подростком и мамой отношения складываются по-разному. Они зависят от норм семьи и личных особенностей, от сложившихся жизненных ситуаций. Такие отношения можно назвать индивидуальными. Хорошо, когда между близкими людьми, мамой и дочерью, складываются дружеские и теплые отношения. Но не всегда так бывает, чаще отношения между ними сопровождаются частыми ссорами и спорами. Это не всегда плохо, некоторые люди считают такой общение вполне нормальным, именно таким способом они выражают друг к другу привязанность. У большинства матерей и взрослых дочерей сложные и не простые взаимоотношения.

Иногда между дочкой и мамой возникают отношения, которые можно назвать подруги-красавицы. Если посмотреть на них со стороны, то можно подумать, что они сестры. Отношения между ними складываются откровенные, дружеские. Подобные отношения могут возникнуть только в любящих и дружных семьях. С обеих сторон у них полное взаимопонимание и доверие. Мама воспринимает свою дочь молодой женщиной, сформировавшейся личностью, к которой можно обратиться за советом и помощью, с которой всегда можно обсудить любую проблему. Дочь относится к маме как лучшей (старшей) подруге, как к идеальной женщине. Такой вариант отношений — лучший способ предотвратить развитие большинства подростковых комплексов.

Бывает и другой вариант общения, боевой. Мама с дочкой видят друг в друге соперниц. Такие отношения могут появиться, когда в семье присутствует конкуренция. Например, если мама не замужем, то она может ревностно относиться, когда за дочерью ухаживают молодые люди. Она будет стараться показать, что еще молодая и соблазнительная. В данных отношениях, одна из сторон (мама или дочь) любым способом пытаются сделать так, чтобы внимание уделялось только кому-то одному. Мама должна изменить свое поведение. Необходимо понять, что чувствует дочь, встать на ее место. Собственному ребенку надо помочь, а не отталкивать от себя, иначе это может вызвать подростковую агрессию. Дочь, в свою очередь, должна любить и уважать мать такой, какая она есть. Не нужно делить с ней парней. Нужно найти выход из ситуации, обеим поговорить, обсудить возникшие трудности.

Самые сложные подростковые проблемы между матерью и дочерью возникают, когда в семье нет отца. В таком случае, от дочери исходит не только соперничество, но и эгоизм. Взрослая дочь не дает матери устраивать личную жизнь, препятствует замужеству, ревнует к мужчинам. Она всем своим видом и поведением показывает, что мама принадлежит ей целиком. Данные отношения заключаются в том, что дочка считает, что мама должна заниматься только ее воспитанием, ходить на работу. А на личную жизнь у нее не должно оставаться свободного времени. Гулять и веселиться должна только она, дочь. Такие моменты могут возникать в семье, в которой ребенок чувствует, что он является смыслом жизни для своей мамы. Когда возникли такие отношения, то матери необходимо уделять себе больше времени, а дочери предоставить свободу. Это ей пойдет на пользу, станет самостоятельной. А маме будет легче и проще воспринимать поступки дочки. Дочь должна попытаться понять мать, встать на ее место. Необходимо побороть эгоизм и тогда отношения наладятся. Отношения между близкими людьми, дочкой и мамой всегда должны быть дружными, без ругани, иначе в семье неизбежна война.

Очень трудно построить хорошие отношения, когда обе женщины обладают лидерскими качествами. И дочь, и мать пытаются быть главными. Часто выясняют между собой отношения на повышенных тонах, их мнение всегда не совпадает. Со стороны можно подумать, что это совершенно два разных человека, поэтому между ними не спокойного общения. Но это не так. На самом деле это происходит потому, что обе они очень похожи, обладают одинаковыми качествами характера. Чтобы наладить отношения, нужно стать добрее и мягче обеим женщинам. Изменить поведение, сдерживать эмоции, проявлять друг к другу нежность. Спустя некоторое время это станет нормой поведения.

Есть такой формат отношений, в котором между дочерью и мамой нет ни дружбы, ни конфликтов, полностью отсутствуют тесные связи. Они могут не встречаться долгое время, несмотря на то, что живут в одном городе. Между ними нет общения, не делятся радостными и печальными событиями. На молодом поколении такое общение сказывается негативно. Для того чтобы хорошей матерью, нужно знать психологию семейных отношений и ребенка. А кто кроме родной мамы сможет в этом помочь и рассказать? Поэтому нужно найти причину и наладить общение, внуки должны знать и любить свою бабушку.

**Заповеди для разводящихся родителей.**

Развод родителей - это опыт, который всегда каким-то образом влияет на детей. Вопрос только в том, насколько негативно и какие последствия может после себя оставить это воздействие. Согласно исследованиям в западных странах, с расставанием родителей сталкивается почти 30 процентов девочек и мальчиков до 16 лет.

Психологи не оставляют ни малейших иллюзий. Вне зависимости от возраста большинство детей, по крайней мере, какое-то короткое время переживают развод именно как негативный опыт в своей жизни.

Реакция детей на расставание родителей очень индивидуальна. Исследования психологов показывают, что она зависит от пола ребенка. Большинство девочек быстрее и лучше справляются с ситуацией. Мальчики более склонны к негативным последствиям развода и чаще демонстрируют свое недовольство посредством плохого поведения. Проще всего справиться с родительским расставанием детям от 8 до 14 лет, а труднее - дошколятам и подросткам в возрасте 15-18 лет. Развод влияет на отношения ребенка не только с мамами и папами, но и с братьями и сестрами, одноклассниками, друзьями, учителями.

Спустя 2-3 года после развода большинство детей начинает постепенно адаптироваться к новой ситуации. Важна непрерывность контакта с родителем, который не осуществляет ухода за ребенком, а также финансовое состояние семьи. Если экономическая ситуация явно меняется к худшему, психологические последствия развода окажутся более серьезными.

Однако что же в самом явлении развода оказывает наиболее негативное воздействие на детей? Вопреки распространенному мнению, это не расставание с одним из родителей. Негативное влияние начинается гораздо раньше, чем состоится формальный разрыв брака. Исследования ясно свидетельствуют, что самое страшное – это быть свидетелем и участником конфликтов между родителями. Интересно, что дети из полных семей, в которых нередки скандалы, демонстрируют больше проблем с поведением. Дети из неблагополучных семей, но без конфликтов социально адаптированы лучше, чем мальчики и девочки из полных семей, живущие в постоянном напряжении, в атмосфере ссор.

Отсутствие открытых конфликтов является лучшей профилактической мерой предупреждения негативных последствий развода. Детям, которым неоднократно приходилось становиться свидетелями ссор, скандалов, к сожалению, невозможно привыкнуть ко всему этому со временем. Они становятся более чувствительными, легче оказываются во власти негативных чувств, и такое состояние может охватить их надолго. Ребята не в состоянии справиться со своими очень сильными и длительными эмоциями, реагируют частым плачем, злостью и в конце концов агрессией. Иногда появляется и депрессия.

Помимо конфликтов, очень сложно даются ребенку изменения в поведении родителей, их отношении к нему, иногда совершенно новые - и неадекватные - методы воспитания. В ситуации развода родители частенько действуют под влиянием стресса, и тогда ухудшаются отношения не только между ними, но и с ребенком. Мама или папа становятся более строгими, суровыми, выдвигают новые требования, в некоторых ситуациях проявляют к ребенку меньше теплых чувств. Иногда, напротив, для того, чтобы смягчить последствия развода, они становятся слишком снисходительными и мягкими.

Порой матери и отцы настолько заняты внутренней борьбой, что напрочь забывают об отпрысках. Между тем у ребенка должна быть возможность разговаривать с кем-то близким о своей трудной ситуации. Часто ему сложно говорить об этом с родителями. Полезными в этом смысле могут оказаться бабушки и дедушки, одноклассники и учителя. Важно не обременять ребенка тайной и заставлять молчать, самостоятельно справляясь с проблемой.

**Вот советы-заповеди для родителей, находящихся в процессе развода**.

1. Сведите к минимуму количество кардинальных перемен, с которыми придется столкнуться ребенку.

2. Когда решают, с кем ему оставаться, когда есть необходимость разделять братьев и сестер, желательно отталкиваться от того, чтобы ребенок и родитель были одного пола.

Особенно это актуально для подростков.

3. Позаботьтесь о контактах ребенка с родителем, который ушел из семьи. Даже при наличии с ним личного конфликта их надо поощрять и инициировать.

4. Конфликты с бывшим партнером в присутствии детей сведите к минимуму.

5. Не используйте ребенка в качестве шпиона, посланника или контролирующего лица.

6. Создайте для себя «группу поддержки» и почаще пользуйтесь моральной помощью.

7. Берегите себя, заботьтесь о своих потребностях.

8. Много, очень много разговаривайте с ребенком.

9. Запаситесь терпением – это время испытаний и повышенной агрессивности сына или дочери. Хуже всего обстоит дело в первый год после развода. Помните, что время все-таки если не вылечит, то хотя бы подлечит раны.

10. Всегда подчеркивайте, что развод касается супругов, а не родителей - ими остаются до конца жизни.

**Что значит научить ребенка самостоятельности.**

Каждая мать хочет, чтобы ее дети были в состоянии позаботиться о себе, в будущем — о своей семье и доме, когда начнут самостоятельную жизнь. Поэтому стоит учить независимости с самого раннего возраста.

Какими умениями должен обладать каждый ребенок?

**Умения, связанные с ведением домашнего хозяйства**

Приготовление пищи — очень полезный навык. Он не только позволит подростку утолить голод, но и научит его планированию рациона, составлению семейного бюджета и формированию здоровых предпочтений в еде. Семья, которая вместе готовит и ест, является прекрасным примером для ребенка. Благодаря этому он поймет, насколько важным является совместно проведенное время.

Ребенок в довольно раннем возрасте должен приобрести навыки стирки, глажения белья, пришивания пуговиц. В будущем эти способности обеспечат ему аккуратный, ухоженный вид.

Стоит научить малыша убирать за собой — не в конце дня, а постоянно. Благодаря этому в комнате ребенка воцарятся порядок и гармония, которые будут способствовать хорошему самочувствию — психическому и физическому.

Необходимо также учить детей избавляться от вещей, которые им больше не нужны.

**Умения жизненные**

У каждого из нас сутки длятся 24 часа. Но отличаемся мы тем, каким образом используем это время. Вместе с ребенком создайте график домашних обязанностей — это позволит распланировать все необходимые процедуры. Подобные навыки окажутся полезными в дальнейшем не только при ведении домашнего хозяйства, но и в школе, и на работе.

Чрезвычайно важно для жизни человека научиться работать в команде. Следует учить ребенка сотрудничеству и показывать, что часто только совместными усилиями можно достичь желаемой цели. Ею может стать, например, чистый и ухоженный дом, в котором все функционирует как слаженный механизм.

Молодые люди должны понимать, что не всегда все идет так, как мы хотим. Следует учить ребенка не впадать в отчаяние из-за любого рода неудач.

**Умения, связанные с деньгами**

Каждый ребенок должен научиться распоряжаться деньгами. Даже самые маленькие дети должны понимать, что все игрушки, которые они видят в магазине, имеют свою цену, и, чтобы их получить, нужно зарабатывать деньги.

Детей, более старшего возраста следует учить экономии и планированию будущих расходов.

**Приложение.**

**Ответственность несовершеннолетних**

Кодекс об административных правонарушениях

Статья 20. 20. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции либо наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.

Статья 20. 21. Появление (в общественных местах в состоянии опьянения).

Статья 20.22. Распитие и появление, а также употребление наркотических, психотропных веществ несовершеннолетними в возрасте до 16 лет. Влечет наложение административного штраф на родителей или их законных представителей в размере от 3 до 5 минимальных размеро оплаты труда.

**Уголовный кодекс**

Статья 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ ( лишение свободы на срок от 3 до 10 лет).

Статья 230. Склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 2 до 8 лет).

Статья 231. Незаконное культивирование (штраф в размере от 500 до 700 минимальных размеров оплаты труда).

Статья 232. Организация притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 3 до 7 лет).

**Памятка родителям от ребенка**

-Не балуйте меня

-Не бойтесь быть твердым со мной

-Не полагайтесь на силу

-Не давайте обещаний, которые вы не можете исполнить

-Не заставляйте меня чувствовать себя младше

-Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей

-Не пытайтесь читать мне нотации

-Не забывайте, что я люблю экспериментировать

-Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без внимания и одобрения

И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне тем же...

**Тест «Какие вы родители?»**

Отвечать «да», «нет», «иногда».

1.Считаете ли Вы, что в вашей семье есть взаимопонимание с детьми?

2.Говорят ли с Вами дети по душам, советуются ли по личным делам?

3.Интересуются ли дети Вашей работой?

4.Знаете ли Вы друзей своих детей?

5.Участвуют ли Ваши дети в хозяйственных делах?

6.Есть ли у Вас общие занятия и увлечения?

7.Участвуют ли дети в подготовке к праздникам?

8.Предпочитают ли дети, чтобы во время праздников Вы были вместе с ними?

9.Бываете ли Вы вместе с детьми на выставках, концертах, в театре?

10.Обсуждаете ли Вы с детьми телепередачи?

11. Обсуждаете ли Вы с детьми прочитанные книги?

12. Есть ли у Вас общие занятия, увлечения?

13. Участвуете ли Вы в экскурсиях, походах, прогулках?

14.Предпочитаете ли Вы проводить свободное время с детьми?

Обработка результатов:

За каждый положительный ответ – 2 балла.

За ответ «иногда» - 1 балл.

За отрицательный ответ – 0 баллов.

20 баллов – у Вас благополучные отношения с детьми. Так держать!

10-19 баллов – отношения удовлетворительные, но односторонние. Посмотрите, где стоят у Вас отрицательные ответы, уделите этим вопросам внимание.

9 баллов и ниже – контакт с детьми не налажен. Уделяйте ребёнку больше своего времени, налаживайте отношения и не отдаляйтесь от него.