

Родителям на заметку!

Детей учит то, что их окружает.

Если ребенка часто критикуют – он учится осуждать.

Если ребенка часто хвалят – он учится оценивать.

Если ребенку демонстрируют враждебность – он учится драться.

Если с ребенком честны – он учится справедливости.

Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.

Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить.

Если ребенка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребенка часто одобряют – он учится хорошо к себе относиться.

Если к ребенку часто бывают снисходительны – он учится быть терпеливым.

Если ребенка часто подбадривают – он приобретает уверенность в себе.

Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя необходимым – он учится находить в этом мире любовь.

Не говорите плохо о ребенке – ни при нем, ни без него.

Концентрируйтесь на развитии хорошего в ребенке, так что в итоге плохому не будет оставаться места.

Всегда прислушивайтесь и отвечайте ребенку, который обращается к вам.

Уважайте ребенка, который сделал ошибку и сможет сейчас или чуть позже исправить ее.

Будьте готовы помочь ребенку, который находится в поиске и быть незаметным для того ребенка, который уже все нашел.

Помогайте ребенку осваивать неосвоенное ранее. Делайте это, наполняя окружающий мир заботой, сдержанностью, тишиной и любовью.

В обращении с ребенком всегда придерживайтесь лучших манер – предлагайте ему лучшее, что есть в вас самих.

А в народе говорят: «На самом деле в отношениях с детьми всё не так сложно: хотите хороших детей – будьте хорошими родителями».

10 заповедей Януша Корчака для родителей!

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен — ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека — его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка, просто помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все возможное.

8. Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод от плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому того, чего не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.

10 принципов хорошего воспитания.

1. То, что вы делаете, – имеет значение. Это один из основных принципов. Дети видят то, что вы делаете. Не допускайте необдуманных реакций. Спросите себя, чего я хочу достигнуть, и приведет ли это действие к нужному результату?

2. Любви не может быть слишком много. Избаловать ребенка любовью просто невозможно. То, что мы часто считаем результатом избалованности ребенка, не может быть следствием выказывания ребенку слишком большой любви. Обычно это последствие того, что любовь к ребенку заменяется чем-то другим, не равноценным: снисходительностью, пониженными ожиданиями или покупкой игрушек.

3. Будьте вовлечены в жизнь ребенка. Это требует времени и является тяжелым трудом, и часто это означает изменение планов и приоритетов. Иногда это означает принесение собственных намерений в жертву тому, что необходимо сделать для ребенка. Вы должны быть с ним не только физически, но и сердцем.

Быть вовлеченным не означает делать за ребенка домашнее задание или перечитывать и исправлять его. Домашнее задание является инструментом, служащим учителю для того, чтобы узнать, учится ребенок или нет. Если вы делаете домашнее задание, вы не даете учителю узнать, усваивает ребенок материал или нет.

4. Адаптируйте ваши методы воспитания к вашему ребенку. Следите за развитием ребенка в то время, как он растет. Отмечайте, как возраст влияет на поведение ребенка.

Одно и то же стремление к независимости заставляет трехлетнего ребенка все время говорить «нет» и приучаться к пользованию туалетом. Один и тот же скачок в интеллектуальном развитии заставляет

тринадцатилетнего подростка проявлять любознательность в школе и спорить с родителями за обеденным столом.

Например: восьмиклассник легко отвлекается, раздражителен. Его оценки в школе падают. Он постоянно спорит. Должны ли родители сильнее давить на его или они должны быть понимающими, так, чтобы его самооценка не пострадала?

В случае с тринадцатилетним подростком источников проблемы может быть множество. Он может быть в депрессии. Или причина может быть в недостаточном количестве сна. Или он может нуждаться в небольшой помощи в структурировании графика, чтобы у него было больше времени для занятий. У него могут быть проблемы с обучаемостью. Заставлять его учиться лучше – это не выход. В первую очередь необходимо выявить проблему. И иногда для этого могут понадобиться советы профессионалов.

5. Устанавливайте правила. Если вы не управляете поведением своего ребенка с раннего детства, ему будет сложно научиться управлять собой, когда он вырастет, и вас не будет рядом с ним. В любое время дня и ночи вы должны быть способны ответить на три вопроса: «Где находится мой ребенок?», «Кто с ним?», «Что мой ребенок сейчас делает?». Правила, которым ваш ребенок научится у вас, помогут четко сформулировать правила, которые он будет применять к себе.

Но вы не должны превращать это в мелочную опеку. Когда дети учатся в средней школе, вы должны позволить детям самостоятельно делать домашнее задание, совершать собственный выбор в ситуациях, когда это нормально.

6. Поощряйте независимость ребенка. Определение границ помогает вашему ребенку развить чувство самоконтроля. Поощрение независимости помогает развить чувство саморегуляции. Для успеха в жизни ему будут необходимы оба.

Стремление к автономности нормально для детей. Многие родители по ошибке приравнивают независимость детей к бунтарству или неподчинению. Дети стремятся к независимости потому, что частью человеческой природы является желание контролировать дела самостоятельно, а не находится под чьим-либо контролем.

7. Будьте последовательны. Если ваши правила меняются день ото дня непредсказуемым образом, или если вы требуете их исполнения только иногда, плохое поведение вашего ребенка целиком находится на вашей совести. Ваш самый главный инструмент в воспитании – последовательность. Определите пункты, по которым переговоры невозможны. Чем больше ваша власть будет основана на мудрости, а не на силе, тем меньше вашему ребенку захочется бросать ей вызов.

Многие родители не могут быть последовательными. Но когда родители непоследовательны, дети находятся в замешательстве.

8. Избегайте суровой дисциплины. Родители ни при каких обстоятельствах не должны бить детей. Дети, которых дома шлепают или

бьют, более склонны к дракам с другими детьми. Они чаще становятся хулиганами и склонны к использованию агрессии при спорах с другими.

Есть много доказательств того, что шлепки вызывают агрессивность у детей, что может привести к проблемам в отношениях с другими детьми. Есть много других способов заставить ребенка слушаться, включая «перерыв», наказание, когда он должен перестать играть, которое действует лучше и не включает агрессию.

9. Объясняйте свои правила и решения. У хороших родителей есть ожидания относительно жизни их детей. Обычно, родители слишком много объясняют маленьким детям и слишком мало – подросткам. То, что очевидно для вас, может быть не таким очевидным для тинейджера. У него нет тех приоритетов, суждения или опыта, которые есть у вас.

Например: шестилетний ребенок, очень активный и умный, отвечает в школе на задания учителя, не давая возможности высказаться другим детям, и слишком много болтает в классе. Его учитель должен разобраться с проблемой в поведении этого ребенка. Он должен с ним поговорить. Родители должны встретиться с учителем и выработать коллективную стратегию. Ребенок должен понять, что он должен давать другим детям возможность отвечать на вопросы.

10. Уважительно обращайтесь со своими детьми. Лучший способ добиться уважения от ребенка – это обращаться уважительно с ним самим. Вы должны быть также вежливы с вашим ребенком, как и с кем-нибудь еще. Уважайте его мнение, говорите с ним вежливо, обращайтесь внимание на то, что он вам говорит, общайтесь с ним доброжелательно. Старайтесь благодарить его, когда можете. Дети общаются с другими людьми так же, как их родители общаются с ними. Ваши отношения с вашим ребенком – основа его будущих отношений с другими людьми.

Рекомендации по правильному общению с ребенком

1. Общайтесь друг с другом

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку?

2. Выслушивайте друг друга

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;
- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно просто знать, чем именно занят ваш ребенок.

Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. Проводите время вместе

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач.

Помните, что, поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от употребления наркотиков.

4. Дружите с его друзьями

Очень часто ребенок впервые пробует психоактивные вещества в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже надо привлечь к полезным занятиям.

5. Помните, что ваш ребенок уникален

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Согласно социологическим исследованиям, сегодня в России около 7 миллионов человек потребляют наркотики! Ситуация становится все опаснее с учетом того, что каждые два дня появляется новый вид наркотика.

Наркомания охватывает все слои населения. **Не будьте беспечны, не думайте**, что это может коснуться любого, но не вас.

Родители, безусловно, - самые близкие и значимые для ребёнка люди. Вы стремитесь быть успешными родителями. Вы испытываете тревогу и беспокойство за настоящее и будущее своего ребёнка. Это здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно прояснять то, что Вас беспокоит. **Идёт необъявленная война наркомафии против наших детей.**

Зная симптомы наркотического опьянения, вы сможете вовремя предотвратить катастрофу.

Признаки употребления наркотиков:

Синтетические наркотики: спайсы, соль.

Действие наркотика может длиться от 20 минут до нескольких часов и сопровождается рядом признаков:

- Кашель (обжигает слизистую)
- Сухость во рту (требуется постоянное употребление жидкости)
- Мутный либо покрасневший белок глаз (важный признак! наркоманы знают, поэтому носят с собой «Визин», и другие глазные капли)
- Нарушение координации
- Дефект речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки)
- Заторможенность мышления
- Неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании
- Бледность
- Учащенный пульс
- Приступы смеха

В связи с тем, что дозу не просчитать (разные – продавцы, составы, формулы, концентрация) возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью, потерей сознания, развитием судорожного синдрома.

После употребления, в течение нескольких дней и дольше наблюдаются:

- Упадок общего физического состояния
- Расконцентрация внимания
- Апатия (особенно к работе и учебе)
- Нарушение сна
- Резкие перепады настроения

Основные признаки употребления спайсов – подросток начинает пропускать уроки, падает успеваемость, вообще перестает ходить в школу. Все время врет. Появляются друзья, о которых не рассказывает. При разговоре с ними по телефону уходит в другую комнату, или говорит, что наберет позднее. Появляется раздражительность до ярости, уходит от любых серьезных разговоров, уходит от контакта с родителями, отключает телефоны. При постоянном употреблении становится очевидной деградация. Думает долго, неопрятен, постоянно просит деньги, залезает в долги, начинает тащить из дома. Теряет чувство реальности, развивается паранойя.

Употребление курительных смесей – частая причина подростковых суицидов. Как правило, выходят из окон. Это не значит, что подросток хотел свести счеты с жизнью, возможно он просто хотел полетать.

Для того чтобы понять, что ваш ребенок покупает наркотики, достаточно проверить его переписку, они ее как правило не стирают.

КИТАЙСКАЯ СОЛЬ

Если курительные смеси можно какое-то время употреблять незаметно, то начавшего употреблять соли видно сразу.

Под воздействием сразу и в течение несколько часов после употребления:

- Дикий взгляд
- Обезвоживание
- Тревожное состояние (ощущение, что за тобой следят, что за тобой пришли)
- Дефекты речи (судорожные движения нижней челюстью, гримасы)
- Отсутствие аппетита
- Галлюцинации (как правило, слуховые)
- Жестикаляция (непроизвольные движения руками, ногами, головой)
- Полное отсутствие сна
- Невероятный прилив энергии (желание двигаться, что-то делать, все действия, как правило, непродуктивны)
- Желание делать какую-либо кропотливую работу (как правило, начинают разбирать на составляющие сложные механизмы)
- Возникают бредовые идеи

Все это сопровождается искренним гонором, высокомерием и полным отсутствием самокритики. Позднее наблюдается резкая потеря веса (за неделю до 10 кг.). Вне приема наркотиков – чрезмерная сонливость (спят по несколько суток). Сильный упадок настроения, депрессия, суицидальные настроения. Неопрятный внешний вид. Часто опухают конечности и лицо. Наблюдается резкий спад интеллектуальных возможностей и постоянное вранье.

В последнее время наблюдается стремительный рост количества острых отравлений синтетическими наркотиками психостимулирующего действия. Тяжесть отравления заключается в развитии острого психоза и нарушений жизненно-важных функций, в том числе нарушений сердечной деятельности (резкое повышение, затем падение артериального давления, учащенное сердцебиение, недостаточность кровообращения), острой дыхательной недостаточности; в некоторых случаях (4-5% больных) развивается острая почечная или печеночно-почечная недостаточность. Однако наиболее тяжелое проявление данного отравления – неуправляемая гипертермия (до 8% больных) и развитие отека мозга. При повышении температуры тела более 40-41°C у больного быстро развивается отек головного мозга, острая дыхательная и сердечно-сосудистая недостаточность, больной умирает через несколько часов.

У подростков, начинающих употреблять, меняется поведение. Отпрашиваются в ночные клубы, постоянно нет дома. Могут исчезать на несколько дней. Возвращаясь, очень долго спят, наблюдается ненормально повышенный аппетит.

Позднее возникает подозрительность, звуковые и зрительные галлюцинации. Когда на притоне несколько человек, паранойя становится коллективной. Как правило, закрывают шторы, окна и двери, всего боятся. Слушают громкую, быструю музыку без слов, или рэп. По ночам не спят.

Употребляя дольше, пропадают из дома надолго. Не отвечают на звонки. Повышается агрессивность. Не отдают себе отчета в происходящем. Со временем галлюцинации становятся сильнее, и могут подтолкнуть на издевательства и убийство.

Что необходимо сделать, если Вы подозреваете, что Ваш ребенок употребляет наркотики?

Если Вы обнаружили у Вашего ребенка наркотические средства, предположите самое худшее - он пристрастился к наркотикам. Приглядитесь к его поведению. Некоторые поступки могут являться своего рода предупреждением об опасности, хотя могут отражать и нормальные возрастные изменения подростка.

Постоянно наблюдайте за поведением своего ребенка. Резкие изменения в его поведении должны насторожить Вас. Незаметно проверьте, нет ли других объективных признаков употребления наркотиков. Лучше перестраховаться. Это поможет Вам своевременно заметить беду, когда еще можно поправить положение.

Особенно будьте бдительны в отношении друзей Вашего ребенка. Узнайте о них как можно больше. Постарайтесь увидеть или познакомиться с их родителями (например, на родительском собрании в школе).

В любом случае не стесняйтесь говорить с детьми о проблемах, с которыми может столкнуться человек, потребляющий наркотики (медицинскими, нравственно-этическими, юридическими и т.п.)

Если Вы уверены, что Ваш ребенок употребляет наркотики. Скажите ему прямо о Вашем беспокойстве и его причинах. Твердо заявите ему, что Вы против употребления наркотиков и намерены вмешаться в ситуацию. Если Вы не встречаете понимания или сталкиваетесь с негативной реакцией, необходимо прибегнуть к помощи специалиста - нарколога. Не откладывайте решительных действий. Если имеются явные признаки потребления наркотиков ребенком, обращайтесь за профессиональной помощью (телефон горячей линии 8-800-350-00-95).