

## Цикл бесед для родителей

### «Профилактика рисков аутодеструктивного поведения старших подростков»

#### **Беседа 2 «Рекомендации родителю по выстраиванию общения со старшим подростком по типу сотрудничества».**

1. Наставляйте, вместо того чтобы читать нотации. Постарайтесь слушать и искренне понимать ребенка, а после давать советы.
2. Показывайте пример на себе. Нельзя требовать от ребенка то, что вы и сами не делаете.
3. Покажите реальные примеры из жизни. О сексуальной жизни, курении, алкоголе, о наркотиках или т.п. Важно увидеть негативные последствия, и чем ярче будет пример, тем лучше запомнится. Пусть к верному выводу он придет сам.
4. Давайте шанс на ошибку. Предупредите о возможных последствиях, но выбор ребенок должен делать сам и неважно идет речь о выборе одежды или учебного заведения. Он должен делать ошибки и это нормально. Просто будьте рядом, и все будет хорошо
5. Медленно обучайте самостоятельности. Не стоит делать все за ребенка, а потом резко повесить всю ответственность на него. Плавно и медленно обучите самостоятельности. Если не получается сделать это в семье – мотивационные курсы – хороший вариант.
6. Любите и не скрывайте своих чувств. Ваш ребенок будет чувствовать себя увереннее.
7. Поддерживайте. Не скупитесь на комплименты.
8. Слушайте и искренне интересуйтесь, задавая вопросы не такие, как «как дела?», а более глубокие, «Как ты сегодня себя чувствуешь?» «Как твои отношения с Сашей?» «Что заставило тебя улыбаться сегодня?» т.п. Делитесь, общайтесь, как с другом. Слушайте. Если не хочет общаться, то дайте время и попробуйте снова.
9. Обнимайте. Если ребенку это нравится, а если нет - уважайте его границы. *Не настаивайте на откровенности, создайте комфортную атмосферу.*
10. Расставьте границы с четкими условиями. Неправильно: «Не приходи поздно домой» Правильно: «Будь дома не позже 11» Если не получилось, узнайте причину, и дайте понять, что это повториться не должно.
11. Посвящайте ему время. Пойдите в кафе, по магазинам – туда, где будет хорошо всем. Посмотрите вместе и обсудите кино. Если ему плохо, он не

хочет с вами говорить, можете включить фильм, купить разных вкусовностей и вместе провести время.

12. Делайте иногда приятные сюрпризы. Они должны быть не частыми, но приятными.

13. Помогайте. Не делайте работу за него. Но будьте готовы объяснить и помочь. При этом не всегда стоит давать выход сразу. Более мудрым решением будет задать правильной вопрос, который приведет вашего сына или дочь к ответу.

14. Имейте своё время, свои границы, свои чувства и свое увлечение.

Если тратить хотя бы 1-3 часа в день на себя и свои увлечения, можно отдохнуть и быть более счастливым. Ребенок будет сильнее уважать вас. Хобби сделает вас не только родителем, но и отдельной личностью. Это создание границ. Привычка постучаться в дверь и спросить разрешения, чтобы войти после в вашу или его комнату, сделают ребенка более понимающим к окружающим и к себе. Ведь вы показываете, что каждый имеет право на личное пространство. Говорите о том, что у вас свои дела, или вам нужно отдохнуть, а после чаепития вы с радостью уделите время ему.

*Когда вы ставите границы, важно соблюдать их одновременно*

15. Говорите о своих чувствах вместо обвинений. «Ты где была!!!?» - «Я очень переживала за тебя». «Как ты смеешь...» - «Твой поступок меня расстроил, разочаровал» и т.п. Это укрепит отношения.