

Памятка для родителей «Здоровая семья – здоровый ребенок»

Подросток – это формирующийся взрослый, и именно зависит от родителей, каким станет взросление ребёнка в семье.

Любые изменения микроклимата в семье могут повлечь за собой серьёзные проблемы в жизни ребенка. Как правило, период взросления насыщен массой запретов, условностей, деструктивными пожеланиями родителей. В этот момент, когда ребёнку нужна помощь, поддержка, принятие родителями, чаще всего он недополучает эти ценности.

Жизнь многих современных подростков сводится к гаджетам, "гдз" и непоследовательному воспитанию родителями. Сегодня папа добрый, разрешает поиграть в игры, завтра мама запретит, послезавтра мама разрешит, папа запретит... К сожалению, интересы многих ребят крутятся вокруг компьютерных игр, все меньше ребят посещают спортивные секции и дополнительные образовательные учреждения.

Стандартными становятся вопросы родителей:

"Как найти общий язык с подростком?"

"Что делать, если подросток отдаляется и не идет на контакт?"



Предположим, вы потеряли общий язык с подростком? Ответьте сами себе: "Почему это произошло?". Многие взрослые пытаются переложить ответственность на ребенка, дескать, сам захотел и перестал общаться. Однако ответственность родителей за воспитание ребёнка равная.

И "само" возникнуть не могло. Это означает, что в какой-то момент произошло отчуждение в семье, возможно, способствовал семейный кризис и сложная ситуация в семье.

Поэтому главное для себя уяснить, что:

1. Ребенок растет и его настроение - индикатор микроклимата в семье.

2. Подросток особенно нуждается в добром отношении и любви, безусловной и настоящей.

Гормональные и физиологические процессы в организме влияют на состояние ребёнка. Может проявляться плаксивость, чувство страха, болезненные ощущения в различных частях тела. Именно сейчас ему важно принятие и любовь, ибо психика подростка чрезвычайно тонкая.



3. Тонкого подхода требует вопрос денежных отношений в семье.

Семья - это один организм и каждый человек в ней выполняет свою функцию и работу. Это не торгово-партнерские отношения. Вопрос денежного поощрения настолько тонкий, что общей формулировки тут быть не может. Ведь достаток в каждой семье и потребности разные, равно как и представление о духовно-нравственных ценностях.

4. Особое внимание уделяется системе воспитания и последовательности.

Если родители жёстко требуют у ребёнка выполнения домашнего задания, ограничивая его в эмоциональном душевном контакте, в радости общения и т.д. Тем самым для ребенка школа и выполнение домашних заданий воспринимается как условие любви родителей. Фокусировка родителей только на учёбе и, в особенности, схоластике, в ущерб психологической близости, дезориентирует ребенка, ухудшает его эмоциональное состояние, создаёт ощущение безысходности и ненужности. ("Я им нужен только для учебы", "Если я не выполняю задание, меня накажут", "Я ненавижу школу").



Школа это лишь часть жизни ребенка. И чтобы быть последовательным, необходимо начать с себя.

"Что я хочу от ребенка?"

"Почему я обращаю внимание только на оценки и учёбу?"

"Знаю ли я, чем увлекается мой ребёнок, какую музыку слушает, какие книги читает и какие его интересы?"

5. Учёба- это ответственность ребенка.

Задача родителей именно воспитать эту ответственность, мотивировать ребенка к образовательному процессу, помочь раскрыть его потенциал и таланты!

Учёба это не только "выполненные" домашние задания, но и новые знания, достижения, общение, гармоничное развитие.

6. Если вы не хотите, чтобы ваш ребёнок сидел в интернете, выйдите из него сами!

Думаю без комментариев. Хотя бы на время. Когда общаетесь с ребенком, когда завтракаете или ужинаете вместе, когда отдыхаете вместе!

7. Устройте еженедельный семейный праздник!

День без телефонов! Только вы и ваша семья. Общайтесь, готовьте, отдыхайте душой и телом, смейтесь, играйте!

8. Уделите внимание спорту и физической активности подростка.

Это очень ценный ресурс! Поддержание себя в форме, активность, движение - увлекает всю семью. Можно ходить в семейные походы, в спортзал.

Обязательно согласовывайте с ребенком! Предлагайте ему варианты и спрашивайте его идеи.

9. Разрешите ребенку выбирать!

Проблема выбора - один из самых сложных вопросов, особенно касаемых воспитания. Речь идет о том, чтобы вы дали ребёнку почувствовать себя значимым в семье!

Предоставьте ему право выбора там, где это вполне реально. Например, выбрать пиццу на семейный ужин, выбрать занятие по интересам (не стоит в ребёнке видеть себя, если вы мечтали о художественной школе, но у вас не было возможности туда попасть, вовсе не обязательно, что ваш ребёнок должен ходить в художку).

Жизнь - это опыт. И подросток, безусловно, открывает для себя жизнь и воспринимает ее во многом благодаря уже имеющимся, унаследованным от вас установкам. Не забывайте о том, что ребенок - не ваша собственность, а отдельная личность со своим внутренним миром, потребностями, идеями и фантазиями.

Любите и принимайте своего подростка!