

Пам'ятка для батьків дітей підліткового віку

1. Любіть дитину не за те, що вона розумна чи красива, а лише за те, що вона – рідне дитя.
2. Головне новоутворення підліткового періоду – відкриття своєї індивідуальності, свого “Я”.
3. Починається перебудова організму – дитина стає імпульсивною, з'являється негативізм, часта зміна настрою, суперечки із ровесниками, бунт проти батьків.
4. На дітей звалюється криза, пов'язана з бажанням самостійності, відокремленості від батьківської опіки і страхом перед невідомим дорослим життям.
5. Зростає дух незалежності, який робить стосунки підлітків в сім'ї, в школі дуже напруженими.
6. Бажання звільнитися від зовнішнього контролю поєднується із збільшенням самоконтролю і початком свідомого самовиховання.
7. Підліток дуже чутливий, вразливий і легко піддається впливам як позитивним так і негативним.
8. Підвищений рівень тривожності.
9. Внутрішній світ дитини ще не має стабільності, тому батькам не бажано залишати своїх дітей без розумного нагляду.
10. Розширюється спілкування.
11. Підвищується інтерес до свого тіла і зовнішності.
12. З'являються нові авторитети
13. Недоліки і протиріччя в поведінці близьких і старших сприймаються гостро і хворобливо.
14. В батьках хочуть бачити друзів і радників, а не диктаторів Як ми можемо допомогти дитині-підлітку

Поведінка – це ще не проблема. Це тільки ключ до проблеми. Якщо дитина поводить себе агресивно – це означає, що загорілося червоне світло. І так само, як при переході вулиці, вам варто зупинитися і подумати, що дитина переживає таке, що змушує її діяти агресивно. Спробуйте зрозуміти свою дитину та її почуття. Це не означає, що ви повинні оправдовувати її вчинки. Адже коли ми розуміємо поведінку нашої дитини, ми здатні діяти розумніше, конструктивно і по-людському, а отже, маємо більше шансів, щоб вибрана нами стратегія спрацює.

Коли дитина поводить себе агресивно

1. З'ясуйте для себе, в яких ситуаціях, з ким, де дитина поводить себе агресивно. Тоді вам легше буде зрозуміти причини такої поведінки.
2. Навчайте дитину висловлювати свої почуття і потреби відкрито. Гнів та агресивність – це нормальні природні почуття. Головне те, як ми його сприймаємо та виражаємо. Традиційно ми привчаємо дітей

- затискувати свій гнів та агресивність. І коли ці почуття виникають, дитина навчається їх ховати, відчуючи сором, провину.
3. Встановіть чіткі та незмінні межі поведінки. Впевніться, що дитина розуміє: ворожі агресивні дії не припустимі ніколи.
 4. Пам'ятайте, що ваші дії для дитини – основний взірєць для наслідування. Ваша поведінка може бути уроком того, як можна одержувати те, що хочеш, не звертаючись до нападів, тиску, погроз, бійок.

Що в наших діях може викликати агресивні почуття і дії наших дітей.

1. Накази, команди: “Зараз же перестань!”, “Забери!”, “Винеси відро!”, “Швидко в ліжко!”, “Замовкни!”. В цих категоричних висловах дитина відчуває неповагу до себе. Такі слова викликають відчуття безправ'я та покину тості. Особливо коли дитина має проблеми і намагається поділитися ними з батьками.
2. Попередження, застереження, погрози: “Якщо ти не перестанеш плакати, я піду”, “Якщо ти не перестанеш плакати, я піду”, “Дивись, щоб не стало гірше”, “Не прийдеш вчасно, тримайся”. Погрози та попередження погані тим, що при частому повторенні, діти до них звикають і перестають на них реагувати.
3. Мораль, повчання, проповіді: “Ти зобов'язаний поводити себе так, як належить”, “Кожна людина повинна працювати”, “Ти повинен поважати дорослих”. Звичайно, діти з подібних фраз не дізнаються нічого нового. Моральні основи і моральну поведінку виховують не стільки слова, скільки атмосфера в сім'ї, поведінка дорослих.
4. Постійні поради, намагання все вирішити за дитину: “А ти візьми і скажи...”, “По-моєму, треба...”, “Я б на твоєму місці...”. Діти не схильні дослухатись до наших порад. Така позиція батька “зверху” дратує дітей, а головне, не залишає у них бажання розповісти докладніше про свою проблему.
5. Докази, нотації, “лекції”: “Слід би знати, що перед їжею треба мити руки”, “Все через тебе!”, “Даремно я на тебе надіялась”, “Завжди ти...”. Це викликає у дітей або активне захищення, або нудьгу, подавленість, розчарованість у собі і у своїх стосунках з батьками. В цьому випадку у дитини формується низька самооцінка. Не бійтеся, що похвальні слова на її адресу зіпсують її.
6. Обзивання, висміювання: “Плакса-вакса”, “Не будь лапшою”, “Ну, просто бовдур!”, “Який же ти ледащо!”. Все це – найкращий спосіб відштовхнути дитину і “допомогти” їй розчаруватися в собі. Звичайно, в таких випадках діти ображаються і захищаються: “А сама яка?”, “Ну і буду таким!”.
7. Випитування, здогадування, розслідування: “Що ж все-таки трапилось? Я все одно дізнаюся”, “Чому ти знову отримав двійку?”, “Ну чому ти мовчиш?”. Утриматися в розмові від запитань дуже важко. І все ж

краще постаратися і спробувати замінити питальні речення на стверджувальні. Питання сприймається як холодна цікавість, стверджувальна фраза – як розуміння і підтримка.

8. Співчуття на словах, умовляння. Звичайно, дитина потребує співчуття. І все-таки є ризик, що слова “я тебе розумію”, “я тобі співчую” прозвучать фальшиво. Може замість цього промовчати, притиснувши її до себе.
9. Ігнорування. “Відчепись, “Не до тебе”, “Завжди ти зі своїми скаргами”.

Ознаки вживання наркотиків у підлітковому віці

Про те, що людина вживає наркотики, незаперечно свідчать три ознаки: наявність сильного потягу до препаратів, які містять наркотичні речовини, стан наркотичного сп'яніння, абстинентний синдром («ламання»). Але підліток ретельно приховує від дорослих свою пристрасть до наркотиків. Він постарається в стані сп'яніння не з'являтися ні в школі, ні вдома. Крім того, хвороба в нього ще не така запущена, як у дорослого наркомана, і ознаки її ще не настільки явні. Тому постараємося звернути увагу на самі, здавалося б, незначні відхилення в поведінці підлітка й у його зовнішньому вигляді: а раптом цей початок трагедії?

Так, уважних батьків і педагогів не може не турбувати наростаюча скритність дитини, а також те, що підліток іде з будинку в той час, що раніше проводив у сім'ї. Можна розцінити ці явища як цілком нормальні для перехідного віку, але не зайвим буде все-таки переконатися, що підстав для занепокоєння дійсно немає.

Насторожитесь, якщо підліток занадто пізно лягає спати й усе довше залежується в постелі ранком, якщо падає його інтерес до навчання або до звичних захоплень і хобі, знижується успішність, якщо з'явилися прогули шкільних занять.

Якщо підліток випрошує в матері або батька гроші в усі зростаючих кількостях, а тим більше, якщо почали пропадати гроші з батьківських гаманців або коштовні речі з будинку, - це дуже тривожна ознака!

Підліток завів нових друзів не зовсім звичайного виду й поведінки? Майте на увазі, що якщо це наркоман з більшим стажем, те його можна розпізнати по таких ознаках: довгі рукави одягу завжди, незалежно від погоди й обстановки (адже треба приховувати синці від уколів); неприродно вузькі або широкі зіниці, незалежно від висвітлення; часто - неохайний вид, сухі волосся, що набрякли кисті рук; темні, «зруйновані», «обламані» зуби у вигляді «пеньків», невиразна, «розтягнута» мовлення або незграбні рухи при відсутності заходу алкоголю з рота. Він, як правило, прагне уникати зустрічей зі старшими членами сім'ї підлітка, різкий і нешанобливий у відповідях на їхні питання. Після його появи в будинку можуть пропасти речі або гроші.

Якщо підліток почав уживати наркотики, його настрій міняється по незрозумілих причинах. Дуже часто воно не відповідає ситуації: можуть

проявлятися добродушність і млявість у момент скандалу або, навпаки, дратівливість у спокійній ситуації.

Нарешті, ви можете помітити сліди від ін'єкцій (уколовши) по ходу вен на руках.

Може бути, вам випадково помітите в дитини шприц, яку-небудь сушену траву, незрозумілий порошок, різнобарвні таблетки з видавленими на поверхні картинками, марки, які не схожі на поштові. Не слухайте ніяких виправдань, пояснень і запевнень, що це потрібно для уроків хімії (або біології) у школі, що належить другові, - ведіть дитину до нарколога, щоб не втратити час.