

Ви зобов'язані знати:

- З ким товаришує ваша дитина, в яких компаніях буває.
- Хто її найкращий друг або подруга.
- Де дитина проводить вільний час.
- Чим захоплюється та які інтереси має.

Ви повинні тривожитися, якщо ваша дитина:

- Грубить вам, іде з дому, не повідомляючи вам про це.
- Бреше вам; вимагає у вас гроші.
- Стає залежною від алкоголю.
- Перестає спілкуватися з вами й не реагує на ваші зауваження.

Що робити, якщо ви дізнались, що ваша дитина стала жертвою булінгу:

- Зберігайте спокій, будьте терплячими, не тисніть на дитину
- Поговоріть з дитиною. Дайте їй зрозуміти, що не звинувачуєте її, а навпаки, готові вислухати і допомогти
- Запитайте, яка саме допомога потрібна їй, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації
- Поясніть дитині, що у разі цькування вона може звернутися за допомогою до психолога, керівника групи, адміністрації коледжу, інших студентів
- Підтримайте дитину у налагодженні стосунків з однолітками, та підготуйте її до того, що вирішення проблеми може зайняти деякий час

У разі, якщо ситуацію з булінгом не вдається вирішити на рівні коледжу – повідомте поліцію! Захистіть свою дитину від цькування!

Як батьки можуть допомогти підліткам пройти карантин

Карантин — час для сімейної єдності чи сімейної паніки? Якщо перше є очікуванням від карантину, то друге стає сумною реальністю.

Щоб їй зарадити, важливо розуміти, що вдома саме батьки можуть допомогти підлітку та знизити його рівень тривоги.

1. Нормалізуйте тривогу.

Допоможіть дитині зрозуміти, що здорова тривожність має мету: вона попереджає нас про потенційні загрози та допомагає нам рухатися до безпеки.

2. Запропонуйте перспективу.

Допомогти підліткам утримати свою стурбованість щодо карантину на належному рівні можна, переконавшись, що вони не переоцінюють

небезпеку або недооцінюють свої здатності захищати себе від цих небезпек. Скажіть підлітку: «Ти можеш самостійно знизити ризики: тримай руки чистими і подалі від обличчя, уникай тих, хто кашляє і чхає, захищай імунну систему та будь удома».

3. «Перемістіть прожектор».

Підлітки почувають себе краще, коли допомагають іншим.

4. Заохочуйте відволікатися.

Багато підлітків не в змозі абстрагуватися від Covid-19, враховуючи, що ця тема пронизує заголовки та соціальні мережі. Підлітки можуть стати прекрасною підтримкою одне для одного завдяки соціальним мережам — запропонуйте частіше телефонувати по відеозв'язку бабусям та дідусям, друзям, і просто питати їх про самопочуття.

5. Керуйте власною тривогою.

Тривожні батьки частіше мають тривожних дітей. Цей висновок має багато логічних пояснень, але ось одне: молоді люди несвідомо шукають у дорослих поради, наскільки спокійно або нервово реагувати, стикаючись з чимось новим.

Підлітки відчують, коли дорослі говорять одне, а відчують інше. Промовляння заспокійливих слів не принесуть нічого хорошого, коли наше власне занепокоєння зростає. Виснаження від напруги залишає нам менше можливостей втішати підлітків і молодих людей, засмучених через пропущені події та можливість насолоджуватися весною.

Поради батькам у вихованні підлітків, які схильні до девіантної поведінки

Інтерес

З'ясуйте, що подобається вашій дитині. Можливо, це буде не просто, але здатність співвідносити схильності й антипатії вашої дитини є важливою частиною побудови відкритих стосунків з нею.

Пам'ятайте: щоб бути гарними батьками вам також потрібно бути гарними друзями.

Строгість

Чимало підлітків пручаються правилам і обмеженням. Вони думають, що вже дорослі, що можуть про себе подбати. З новими бажаннями вони можуть заподіяти собі значної шкоди, якщо не стримуватимуть себе відповідальністю.

Дайте зрозуміти вашій дитині, що в неї буде більше волі, але при цьому й більше відповідальності. Воля без відповідальності безглузда.

Вам варто допомогти своїй дитині навчитися планувати події наперед. Ви не повинні робити це за підлітка; просто спрямуйте його.

Спілкування щодня

Щоденне спілкування є важливим для підтримки відкритості між вами. Ваша дитина буде розкутішою, довірятиме вам, якщо ви спілкуватиметеся з нею щодня. Довіра ґрунтується на практиці. Її можна збудувати тільки на багатогранних відносинах, на гарному спілкуванні.

Якщо ваша дитина навчається не в вашому населеному пункті, обов'язково дзвоніть кожного дня. Часто, відірвавшись від дому, підлітки вважають, що нема потреби кожного дня розмовляти з батьками по телефону. Якщо ви не переконаєте свою дитину в іншому, то спілкуватись з нею будете тоді, коли дитині потрібні гроші або потребують вирішення проблеми, яких можна було уникнути, порадившись з батьками.

Щоденне спілкування покаже вашій дитині, що ви дбаєте про неї. Це дуже важливий фактор, тому що підлітки почуваються комфортніше з батьками, які активно залучені в їхнє життя. Інакше підлітки можуть звернутися до ненадійних однолітків за порадою або настановами. Дуже важливо, щоб батьки надавали їм керівництво й турботу, навіть якщо це по телефону.

Виховання важких підлітків ніколи не було й не буде легким завданням. Різні батьки користуються для його розв'язання різними підходами. Безперечно, важливо вчинити так, як ви вважаєте правильним, але є деякі рекомендації, яких краще дотримуватися, щоб допомогти собі пройти через усе це, а також зрозуміти, що ви не єдиний у такій ситуації.

Підлітковий вік триває не вічно, тому не треба зациклюватися на тому, що ваша дитина завжди залишиться важким підлітком. Натомість сконцентруйте свої сили й увагу, допоможіть дитині впоратись з її проблемами і стати відповідальним дорослим. Ви ж мріяли про це, коли дитина була маленькою?..

Терпіння

Коли йдеться про виховання важкого підлітка, ваше терпіння дуже важливе. Бути терплячим важко, тому ви захочете побачити результати негайно. Але у більшості випадків вашій дитині просто необхідно перерости таку поведінку. Загалом, якщо зможете знайти в собі терпіння, то керуватимете ситуацією значно краще.

Упереджувальний підхід

Тільки-но ви помітили що в дитини з'явилися проблеми, вам необхідно починати діяти негайно. Можливо, вам необхідно зменшити фінансування, чи змінити місце проживання підлітка (квартиру на гуртожиток?). Негайний початок дій покаже вашій дитині, що ви не збираєтесь сидіти, склавши руки, й дозволити їй вживати наркотики, алкоголь або займатися іншими речами, яких ви не схвалюєте. Упереджувальний підхід може скоротити глибину і тривалість проблем вашого підлітка.

Єдиний фронт

У багатьох випадках батьки не сходяться в думках про те, яке рішення їм необхідно прийняти щодо ситуації, в яку потрапила їхня дитина. У жодному разі не розказуйте про це своєму синові чи доньці. Ви маєте завжди демонструвати «єдиний фронт». Коли дитина зрозуміє, що ви дієте спільно, однією командою, і вона не зможе втекти під захист одного з батьків, ваші плани допомогти матимуть більші шанси на успіх.

Постійно підтримуйте зв'язок з керівником групи.

Часто керівник групи може розповісти те, що ваша дитина замовчує. І завжди з керівником групи можна розробити єдину стратегію по профілактиці девіантної поведінки.

Рекомендації батькам щодо стримування агресивної поведінки підлітків

Виявляйте до підлітка більше уваги, любові та ласки.

Завжди стежте за своєю поведінкою в сім'ї. Кращий спосіб виховання дітей — єдність їхніх дій.

Не застосовуйте фізичні покарання.

Допомагайте підлітку знаходити друзів. Заохочуйте розвиток позитивних аспектів агресивності, а саме завзятості, активності, ініціативності, перешкоджайте їй негативним рисам, зокрема ворожості, скутості.

Пояснюйте підлітку наслідки агресивної поведінки.

Враховуйте у вихованні та навчанні особистісні властивості підлітка.

Надавайте підлітку можливість задовольнити потреби в самовираженні й самоствердженні.

Обмежуйте перегляд відеофільмів та комп'ютерних ігор зі сценами насильства.

Спрямовуйте енергію підлітка у правильне русло, наприклад, заняття у спортивних секціях; заохочуйте його до участі в культурних заходах.

Рекомендації батькам щодо спілкування з агресивними дітьми

Агресія – індивідуальна або колективна поведінка чи дія, спрямована на спричинення фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи.

Найгостріше постає проблема агресивної поведінки у підлітковому віці, коли здійснюється перехід до нового щабля розвитку особистості; серед підлітків посилюється негативізм, демонстративна стосовно дорослих поведінка, частішають випадки виявів жорстокості й агресивності.

Агресія підлітків безпосередньо не пов'язана з порушенням ustalених правил і норм та відокремлюється від девіантної поведінки.

Пам'ятайте, що заборона й підвищення голосу — найнеефективніші способи подолання агресивності, лише зрозумівши причини агресивної поведінки і знявши їх, ви можете сподіватися, що агресивність буде знижена.

Дайте підлітку можливість вихлюпнути свою агресію, спрямувати її на інші об'єкти. Дозвольте їй побити подушку або розірвати «портрет» її ворога і ви побачите, що в реальному житті агресивність у даний момент знизилася.

Показуйте дитині особистий приклад ефективної поведінки. Не допускайте при ній вибухів гніву або лихослів'я про своїх друзів чи колег.

Важливо, щоб підліток повсякчас відчував, що ви любите, цінуєте і приймаєте його. Не соромтеся зайвий раз приголубити або пожаліти його. Нехай бачить, що потрібний і важливий для вас.

Поради батькам конфліктних підлітків:

Стримуйте прагнення дитини провокувати сварки з іншими. Звертайте увагу на недоброзичливі погляди один на одного або бурмотіння собі під ніс.

Не намагайтеся припинити сварку, обвинувативши всіх причетних в її виникненні і захищаючи свою дитину. Намагайтеся об'єктивно розібратися в причинах її виникнення.

Після конфлікту обговоріть з підлітком причини його виникнення, визначте неправильні дії вашої дитини, що призвели до конфлікту. Спробуйте знайти інші можливі способи виходу з конфліктної ситуації.

Не обговорюйте при підліткові проблеми його поведінки. Він може утвердитися в думці про те, що конфлікти неминучі, і буде продовжувати провокувати їх.

Як запобігти вживанню наркотиків дитиною

Для уникнення проблем, пов'язаних з уживанням наркотиків, вам слід:

1. Бути найближчою людиною для своєї дитини незалежно від тих важких ситуацій, у які вона може потрапити.
2. Не замовчувати проблему, якщо дитина виходить з – під вашого контролю, звертатися до фахівців.
3. Звертати увагу на те, чи курить ваша дитина, чи вживає спиртні напої, бо ви не застраховані від того, що вона не вживає наркотики.
4. Створювати вдома найсприятливішу атмосферу, аби дитині не захотілося змінити домашній світ сварок і скандалів на світ щастя і спокою з допомогою наркотиків у поганій компанії.