ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Постарайтесь быть более внимательными к своему ребёнку, проявляйте больше любви, тепла и ласки, чаще говорите ему, что вы любите и скучаете без него.
2. Помните о том, что у вашего ребёнка тоже есть свои проблемы. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает. Каждый день выделяйте время для беседы с ребёнком, чтобы он мог рассказать вам о том, что произошло за день. Спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо поступать в том или ином случае, помогите понять причины поступков других людей.
3. Заведите традицию беседовать с ребёнком перед сном. Когда малыш уже в постели, присядьте рядом, погладьте его по голове, возьмите его ладошки в свои руки и спокойно поговорите о чём-то приятном. Вспомните, например, летний отдых в деревне: теплое летнее солнышко, смешного поросенка и т.д.
4. Никогда не высказывайте в присутствии ребёнка-дошкольника своих опасений относительно начала его обучения в школе, не пугайте школой. Ваша тревога и опасения обязательно передадутся ребёнку, послужат причиной формирования «школьной тревожности» – устойчивого состояния тревоги и страха в отношении всего, что связано со школой и учением.
5. Не срывайтесь и не кричите на ребёнка. Даже если он совершил что-то, на ваш взгляд, ужасное, держите себя в руках, старайтесь говорить ровным, спокойным голосом. Дети, чьи родители постоянно кричат и ругаются, перестают их слышать.
6. Пересмотрите свои требования к ребёнку, всегда ли они обоснованы, не слишком ли много вы хотите от него? Полезно вспомнить себя в этом возрасте и «пропустить» требования к своему ребёнку через собственные детские переживания. Только при этом постарайтесь быть объективными. Взрослым свойственно идеализировать своё прошлое!
7. Большое значение для лечения и профилактики неврозов имеет правильный режим ребёнка.
8. Можно выражать свое неудовольствие отдельными действиями ребенка, а не ребенком в целом.
9. Можно осуждать действия ребенка, а не его чувства. Раз они (чувства) возникли, значит, для этого есть основания.
10. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие его.
11. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи. Своим невмешательством Вы говорите ему: "С тобой все в порядке! Ты справишься!".
12. Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.
13. Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.
14. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.
15. Позволяйте Вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться "сознательным".
16. Активно слушайте ребенка ("возвращайте" ему в беседе то, что он Вам поведал, при этом обозначив его чувство).
17. Если ребенок своим поведением вызвал у Вас отрицательные переживания, обязательно скажите ему об этом.
18. Когда Вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о СЕБЕ и о СВОЕМ переживании, а не о ребенке и его поведении (Я не люблю, когда дети неаккуратны, МНЕ стыдно от взглядов соседей...).
19. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Посмотрите, что Вы можете изменить в окружающей обстановке.
20. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка (снизьте уровень "родительских амбиций").
21. Правила (ограничения, запреты) должны быть в жизни каждого ребенка.
22. Правил (ограничений, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
23. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с основными потребностями ребенка.
24. Тон, в котором сообщается запрет, должен быть дружественно-разъяснительным, а не повелительным.
25. Лучше наказывать ребенка, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.
26. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания. Ребенок постоянно ищет его и даже борется за него.