

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ родителям по воспитанию детей, способные предотвратить развитие рискованного поведения.

1. **Интересуйтесь жизнью ребёнка и оказывайте ему поддержку.** Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечёт за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учёбе и нравственному развитию. И наоборот, недостаточная родительская поддержка может привести к низкой самооценке ребёнка, плохой учёбе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому, антиобщественному поведению.
2. **Обсуждайте новости, информационные поводы.** Если Вы обсуждаете с ребёнком новость о последствиях рискованного поведения, дайте ребёнку понять, что его жизнь и здоровье ценны для Вас, а рисковать ими подобным образом не стоит.
3. **Показывайте личный пример.** Будьте примером для подражания, следуйте тем же принципам, которым учите детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире. Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребёнка дома больше разговаривать.
4. **Избегайте чрезмерного использования дисциплинарных мер** по отношению к подростку. Всегда лучше использовать поощрение желаемого поведения, чем наказание за нежелательное. Формируйте его уверенность в себе. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки.
5. **Спрашивайте мнение своего ребёнка.** Формируйте его способность критически осмыслить информацию. Проведите семейные обсуждения интересных подростку тем.
6. **Обсуждайте ценности вашей семьи.** Делитесь с ребёнком тем, что считаете важным в жизни и ценным в людях, транслируйте ему ценности личным примером и не принижайте ценности, которыми он от Вас отличается.
7. **Признавайте ошибки перед ребёнком.** Для ребёнка важно умение признавать совершённые ошибки, и нет ничего лучше личного примера в обучении этому. Помагайте ребёнку исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребёнком в тоне уважения и сотрудничества.

! **важно**

8. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это со специалистом (например, с психологом), но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребёнка проблеме. Специалисты помогут Вам понять, насколько серьёзна проблема и дадут рекомендации по её решению.

КАК НЕ СОВЕРШИТЬ ОШИБОК В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Воспитание здоровой адаптивной личности в сегодняшнем мире сфокусировано на стимулировании у ребёнка собственной активности и осознанности: понимании себя, умении выражать свои мысли и желания, любопытстве к самостоятельному изучению окружающего мира, формировании опыта принятия самостоятельных решений. Ребёнок может совершать ошибки — чтобы в дальнейшем найти пути преодоления их последствий.

В воспитании детей тоже могут быть допущены ошибки. Ниже приведены некоторые ошибки воспитания и действенные советы по их преодолению.

ОШИБКИ ВОСПИТАНИЯ	СОВЕТЫ ПО ВОСПИТАНИЮ
■ Долгие разлуки с ребёнком без объяснения ему, что его любят, а разлука связана с определёнными обстоятельствами.	■ Ребёнок воспринимает отсутствие родителя менее тяжело, если будет знать, что его любят. Расставаясь с ребёнком на долгое время, следует всегда объяснять ему причины вашего отсутствия как до разлуки, так и после её.
■ Эмоциональная холодность родителей.	■ Важно проявлять к ребёнку искреннюю заботу, обнимать его, дарить ему эмоционально тёплые моменты.
■ Игнорирование и обесценивание эмоций и желаний ребёнка.	■ Если желания ребёнка приходится отвергать, обязательно следует объяснять причины отказа, аргументируя своё решение.
■ Оценивание ребёнка, сравнение его с другими	■ Ребёнка не стоит сравнивать с другими детьми. Будет полезно укрепить в ребёнке мысль, что единственный человек, которого он должен стремиться превзойти — это он сам.
■ Связывание любви к ребёнку с его поведением, успехами.	■ Любовь к ребёнку должна быть безусловной; при плохом поведении осуждению подлежит именно поведение, а не личность ребёнка в целом.
■ Неконструктивная критика, нацеленная на унижение	
■ Слежка, гиперконтроль.	■ По мере взросления, ребёнка следует наделять большей ответственностью за поведение, поручать ему самостоятельное выполнение задач и оказывать больше доверия.
■ Слова о нечёмности ребёнка.	■ Испытывать и проявлять уважение к каждому — особенно к своему ребёнку — крайне важно для поддержания психического здоровья. Если Вы испытываете негативные эмоции (даже если ребёнок прямо явился их причиной), следует уметь их выражать (например: ты озвучил своё мнение, но уважай моё решение). Это также способствует воспитанию культуры поведения ребёнка на вашем примере.
■ Оскорбления, унижения.	
■ Физическое насилие.	