**ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ**

*Педагог-психолог*

*ГУО «Вязьевская СШ»*

*Е.Ф.Ковалевич*

**№1 *Семья*** – это близкие люди, дети. Это ***самое дорогое, что есть у каждого из нас.***

Всё хорошее как и плохое воспитывается в ребёнке, воспринимается осознанно или неосознанно с первых дней его жизни.

***Словам вежливости*** и правильному их употреблению детей следует обучать, как только они начнут произносить первые звуки. Говорить с ребёнком на его детском языке – это значить усложнять его жизнь. Надо понимать ребёнка, но самому *говорить  с ним надо чётко, правильно, на языке взрослых*. В самом раннем возрасте такое воспитание повышает самоуважение ребёнка, это само по себе является гарантией от неблаговидных поступок в будущем. Необходимо *находить разумную меру строгости,* что очень сложно. Но никогда *не следует спешить и завышать наказание.* Это может вызвать раздражение и даже озлобленность в ребёнке.

Взрослые должны помнить, что ни один жест, слово, манера взрослого не проходят бесследно для ребёнка и со временем отзовутся на формировании личности.

Часто мамы сердятся на детей, которые упрямятся и не хотят сказать «спасибо» или какое-то другое вежливое слово их знакомым. А сердиться нужно на себя: видимо эти слова в семье не в почёте, иначе малыш сказал бы их без принуждения.

Отказывая в чём-то ребенку, постарайтесь терпеливо и *убедительно обосновать свой отказ.*

Конечно, необходимо принимать участие в жизни ребёнка, его делах, проблемах, какими бы смешными и мелкими они нам ни казались. Только так вы научите ребёнка с уважением относиться и к делам и работе родителей.

Очень часто в семье должна звучать фраза «давай подумаем вместе». Если ваше решение отличается от детского решения, желания, то постарайтесь его тщательно аргументировать. Помните, что ребёнок- сложная личность и *понимание – достаточно трудоёмкий, порой болезненный процесс.*

К сожалению не все родители способны критически относиться к себе. Такие взрослые обычно навязывают себя ребёнку в качестве образца только на основании того, что они старше. Если родители лгут или делают что-то нечестным путём, они не могут рассчитывать, что их ребёнок вырастет порядочным человеком, даже если им кажется, что они всё это делают в интересах самого ребёнка.

*Приучайте детей уважать покой других людей*: не шуметь, если кто-то не здоров, отдыхает или читает. Не входить,  не постучав, не беспокоить напрасно занятого человека, просить другого человека сделать свою работу.

*Уходя из дома*, даже ненадолго не забудьте попрощаться, поставьте в известность, куда и надолго ли вы отлучаетесь.

Приглашая к себе в дом человека, подумайте, какой след на душе вашего ребёнка он оставит. *Приучайте – своим примером – быть радушным хозяином*. Очень много будет зависеть от того, что в семье говорили о госте накануне его прихода.

Дети не обязательно вместе с вами должны принимать гостей, но неправильно было бы не представить детей своим друзьям. Научите ребёнка приветствовать гостя.

Приучайте детей к тому, чтобы они *обязательно знакомили вас со своими друзьями.* Посмотрите, прислушайтесь, как ваш ребёнок общается со своими гостями. Это важно для их будущего.

Ребёнок должен понимать, что живя в семье, *он имеет не только права, но и обязанности, в том числе и эмоциональные обязанности*. Родители должны знать, что обязанности по дому дают ребёнку навыки работать организованно, расчётливо, быстро, да и готовят их к будущей жизни в собственной семье.

*Приучайте к самостоятельности как можно раньше.*Чем раньше ребёнок почувствует, что ему предоставлена самостоятельность, тем ответственнее начнёт он относиться к своим поступкам.

**№2** Дети быстро растут. Вчера – ребенок, сегодня уже подросток. А это самый сложный период жизни как для самого ребенка, так и для родителей. На что необходимо обращать внимание родителям подростков? Для нормального развития ребенка **в подростковом возрасте от родителей требуется**:

1. ***Заинтересованность и помощь***. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.
2. ***Способность родителей слушать, понимать и сопереживать***. Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.
3. ***Любовь родителей и положительные эмоции***в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.
4. ***Признание и одобрение со стороны родителей***.
5. ***Доверие к ребенку***. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.
6. ***Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку****.* Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе *индивидуализации*, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.
7. ***Руководство со стороны родителей*.** Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.
8. ***Личный пример родителей*:** способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат 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.
9. ***Тесное сотрудничество со школой****.* Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или со специалистами (педагогом-психологом, социальным педагогом).
10. ***Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок.***

**Помните:** основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются **терпение, внимание и понимание.**

**№3*Уважаемые родители! Еще хочется обратить ваше внимание на то, что****в подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей.* Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых и постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, то начинайте готовиться к оценке своей жизни как можно раньше.

*Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание.* Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует, как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, *больше разговаривайте со своими детьми,* рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.

*Поддерживайте уверенность детей в себе*, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

*В воспитательном процессе недопустима конфронтация*, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

*Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы.*

Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья

*Главное – научить организм справляться с нагрузками*, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы.

И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал, что *счастья без здоровья не бывает.*

Уважаемые родители, сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми?

По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. ***Но дети не должны быть предоставлены сами себе.*** Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В кружках творчества можно научиться шить, вышивать, пришивать пуговицы,мастерить, готовить. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: *времени на безделье и скуку у него нет.*

То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, всё – помощника лишились навсегда.

***Никогда не лгите ребенку***, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем ребёнке вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

Такие простые и ёмкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. *Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.*

**№5 *Так как же строить отношения с подростком?***

Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста и родителям, и подросткам, нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. В этот период каждый в семье начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново знакомиться друг с другом. Пройдет ли этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в семье – любовь или страх.

Для того чтобы заложить основы будущих перемен в ваших с подростком отношениях, психологи предлагают следующее:

- Родитель, должен четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы тот мог его понять.

- Подросток должен честно рассказать о том, что происходит с ним, и постараться сделать так, чтобы ему поверили. Он должен тоже рассказать о своих страхах и знать, что его выслушают без критики и осуждения.

- Родитель, должен показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает всепрощение. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.

- Подросток, должен объяснить родителям, что нуждается в том, чтобы они выслушали его, не давая советов, пока он сам не попросит их об этом.

- Родители должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать их советам.

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых конструктивных форм поведения.

**№6** Родители часто встречаются с проблемой, что ***в подростковом возрасте дети становятся более замкнутыми, неуправляемыми и намеренно противоречат взрослым***. Часто это возникает из-за того, что родители слишком беспокоятся за своих детей: за их безопасность, или, например, успеваемость. Но дети уже выросли и учатся принимать ответственность за свои решения.

Подросткам хочется общаться с родителями «на равных». Но часто родители, беспокоясь за своих детей, стараются контролировать все действия подростков. Дети, рассчитывая на помощь родителей, сталкиваются со многими запретами и воспринимают это как недоверие. Поэтому нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш ребенок уже вырос и достоин разговаривать с вами на «взрослом языке».

**№7** Безусловно, все зависит от конкретной ситуации **и метод влияния на подростка** надо подбирать индивидуально. Предлагаю несколько вариантов:

1. Создать нестандартную ситуацию, когда подросток ожидает с вашей стороны сопротивление, недоверие, а взамен получает искренность и помощь в решении его вопросов.
2. Поддержать одно из увлечений подростка, по возможности, направляя его (например, если подросток экспериментирует со взрывчатыми веществами, подарите ему набор «Юный химик», в котором не предусмотрено опасных опытов и обеспечьте место для занятий). Немаловажным является проявление заинтересованности родителей в хобби их детей.
3. Учредить семейную традицию, когда семья, собираясь вечером вместе, делится событиями, которые произошли с каждым из них в течение дня и планами на будущий день.

**№8 *Советы психолога родителям подростков***

* Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
* Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
* Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
* Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
* Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.
* Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
* Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий.
* Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.
* Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность *не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.*
* Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.

**№9 *Помните,*** что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

**№10 *Как общаться с ребенком, чтобы он доверял Вам***

Дети часто отказываются разделять с родителями свои внутренние проблемы. Дети научаются тому, что говорить с родителями бесполезно и даже небезопасно. Многие родители считают, что если они будут полностью принимать своего ребенка, то он останется таким, как он есть, а лучший способ изменить ребенка, – это сказать ему, что в нем вам не нравится, и для этого широко используются критика, морализирование, приказы и уговоры.

Это ведет к тому, что ребенок отворачивается от родителей, перестает говорить с ними, свои чувства и проблемы держит при себе. Мало просто разговаривать с ребенком, важно то, как вы разговариваете с ним.

Например, если ребенок говорит: «Я не хочу ходить в школу. Все, чему там учат – куча ненужных фактов. Можно и без них обойтись», а вы ему отвечаете: «Мы все тоже когда-то чувствовали то же самое по поводу школы – это пройдет».

Ребенок, услышав такой ответ, подумает:

- «Ты не считаешь мои чувства важными».

- «Ты не принимаешь меня с этими моими чувствами».

- «Ты чувствуешь, что дело не в школе, а во мне».

- «Ты не принимаешь меня всерьез».

- «Тебе все равно, что я чувствую».

Каковы же альтернативные ответы?

Один из наиболее эффективных способов ответа на сообщения ребенка о своих чувствах или проблемах – побуждение его сказать больше. Например: ***«Расскажи мне об этом», «Я хочу услышать об этом», «Мне интересна твоя точка зрения», «Давай обсудим это», «Похоже, что это важно для тебя». Или более простые фразы: «Я вижу», «Интересно», «Правда?», «Неужели?», «Не шутишь» и т. п.***

Это дает ребенку понять, что его принимают и уважают как личность, его мнения и чувства важны и ценны для вас. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности. Учтите, что когда человек «выговаривается» по поводу проблемы, то он часто находит лучшее ее решение, чем когда просто думает о ней.

Обращайте внимание не только на то, что говорит ребенок, но и на выражение его лица, жесты, позу.

**Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами**. Это может быть ваша улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к ребенку.

**№11** Если вы будете неискренни в разговоре с ребенком, то он это почувствует и разговор будет бесполезным. **Помните:**

1) ***Вы должны хотеть слышать*** то, что говорит ребенок. Это означает, что вы хотите потратить время на слушание. Если у вас нет времени, вы должны сказать об этом.

2) ***Вы должны искренне хотеть помочь*** ему в его проблеме в данное время. Если вы не хотите, подождите до тех пор, пока не захотите.

3) ***Вы должны искренне быть в состоянии принять его чувства,*** какими бы они ни были, и как бы ни отличались от ваших.

4) ***Вы должны иметь глубокое чувство доверия*** к ребенку в том, что он может стравляться со своими чувствами, искать решение своих проблем. Вы выработаете это доверие, наблюдая, как ваш ребенок решает свои проблемы.

5) ***Не нужно бояться выражения чувств***; они не будут навсегда фиксированы внутри ребенка, они преходящи.

6) Вы должны быть в состоянии ***смотреть на ребенка как на*** человека, отдельного от вас – ***уникальную личность,*** более не соединенную с вами.

**№ 12 *Еще несколько подсказок для родителей «Как вести себя с подростком»***

1. ***Согласитесь с беспокойством и неудовольствием***. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т. д.
2. ***Избегайте попыток казаться слишком понимающим***. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.
3. ***Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование***. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
4. ***Разговаривайте и действуйте как взрослый***. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.
5. ***Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны***. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.
6. ***Избегайте акцентировать слабые стороны***. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.
7. ***Помогите подростку самостоятельно мыслить.*** Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников, друзей.
8. ***Правда и сочувствие рождают любовь***. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.
9. ***Уважайте потребность в уединении, в личной жизни***. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.
10. ***Избегайте громких фраз и проповедей***. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоем возрасте…», «Это меня ранит больше, чем тебя…».
11. ***Не навешивайте ярлыков***. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьёшься». Такое «навешивание» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.
12. ***Избегайте неоднозначных высказываний.*** Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.
13. ***Избегайте крайностей:*** давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».
14. ***Сохраняйте чувство юмора.***

**№ 13 *Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?***

* **Не допускайте** как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.
* **Не требуйте** немедленного и слепого послушания, не применяйте угроз и не унижайте детей.
* **Не начинайте** разговоры с обвинений и не перебивайте, когда ребёнок объясняет свои поступки.
* **Не подкупайте** подростка и не вымогайте силой обещания не делать то, что вам не нравится.
* **Не отступайте** от введённых в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях.
* **Не ревнуйте** сына или дочь к друзьям, принимайте их в своём доме и старайтесь познакомиться поближе.
* **Не давайте** негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор Вам не по душе.

***Общение родителей и детей-подростков***

* Если вы испытываете чувство озабоченности или беспокойство к своему ребенку-подростку, то значит *пришло время изменить что-то* в вашей собственной жизни, взглянуть на нее другими глазами.
* Наиболее позитивное влияние, которое могут оказать на жизнь детей в этом возрасте родители – это *поддерживать, уважать и любить* их. Твердость и последовательность – очень важные родительские качества. Если мы хотим, чтобы наши дети выросли добрыми и любящими людьми, то сами должны относиться к ним по-доброму и с любовью.
* Важно помнить*: чем больше запретов со стороны взрослых, тем хуже*. Будет правильно – поменять отношение к поступкам и действиям ребенка. Чем спокойнее, уравновешенней будут родители, тем более вероятно, что подростковый возраст пройдет гладко, без осложнений. В результате, дети выйдут из него более зрелыми и самостоятельными.
* Стремление ребенка к независимости – это *нормальная, здоровая потребность*. Если она выражается неприемлемыми с вашей точки зрения способами, то не реагируйте на это слишком эмоционально. Не допускайте раздражения, криков, агрессии, ведь чем чаще подросток видит своих родителей, потерявших контроль, тем меньше он уважает их. Если это поможет несколько избавиться от негативных эмоций, постарайтесь представить, что все это делает не ваш ребенок, а, например, ребенок ваших соседей. Тогда, вы сможете почувствовать, что принимаете происходящее не так близко к сердцу. Скорее – это чувства удивления и сожаления, но никак не чувства гнева.
* У некоторых родителей возникает потребность обращаться со своими детьми, как с ровесниками. Это, конечно хорошо, если целью такого общения не является потребность родителей переложить на плечи ребенка свои психологические проблемы. *Нельзя плакать в жилетку своему собственному ребенку*, советоваться с ним по поводу своих взрослых проблем, иначе подросток будет чувствовать свою незащищенность в этом мире. ***Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.***
* Если родители игнорируют право ребенка на независимость, то он может вырасти подчиненным родительской воле, покорным и неспособным осознать своего места в жизни. Такой ребенок, со временем, может начать мстить своим родителям за чрезмерно крепкие «объятия», сдавливающие самостоятельное развитие его личности.
* Родителям *нужно научиться вырабатывать доверие* к тому, что ваш ребенок может сам принимать правильные решения и нужно дать подростку почувствовать это доверие к его поступкам. Нельзя считать его беспомощным существом, которое нуждается в постоянных советах, заботе и поддержке.
* Попробуйте изменить способ вашего мышления: все, что вы делаете, должно быть направлено на предоставление подростку самостоятельности в принятии решений.

**Для того чтобы процесс отделения подростка завершился успешно, психологи рекомендуют родителям:**

* *Воспринимать ребенка таким, какой он есть*, а не таким, каким его хотели бы видеть вы.
* *Поощрять выражение независимых мыслей*, чувств и действий ребенка.
* *Не впадать в отчаяние и депрессию*, если ребенок отказывается от вашей помощи.
* **Не пытаться** прожить жизнь за ребенка.
* *Признать в ребенке самостоятельную личность*, со своими желаниями и стремлениями.

Очень часто, родители, общаясь со своим ребенком, забывают о себе, о своих собственных желаниях. *Взрослые не оставляют ни минуты времени на себя*, они полностью поглощены решением проблем ребенка. Как вы думаете, сколько энергии содержится в таком желании улучшить жизнь ребенка? Откуда вообще может взяться энергия, если вы полностью перекрыли ей доступ.

***Только счастливый, реализованный родитель может понять и сделать счастливым своего ребенка***. Поэтому, не отказывайтесь себе в своих желаниях. Подумайте, ведь вы должны не только своему ребенку, вы должны и себе тоже. Попробуйте прислушаться к тем смелым и непроизвольным мыслям, которые есть в вас и которые вы ранее подавляли в себе. Прислушивайтесь к внутреннему «Я», что оно на самом деле хочет?

Самое важное, что вы можете сделать по отношению к себе и своему ребенку – это взять собственную жизнь в свои руки. Сделайте ее такой, какой вы хотите, тогда и жизнь вашего ребенка изменится к лучшему.

**ИНТЕРНЕТ: ПОЛЬЗА И ВРЕД**

Сегодня интернет стал неотъемлемой частью жизни практически каждого человека, во всемирную сеть доступ есть почти отовсюду, с компьютера, [телефона](http://kak-bog.ru/zavisimost-ot-telefona), любого другого гаджета, без которого не обходятся люди. Однако, прежде чем «уходить» в виртуальный мир, стоит знать, что интернет может нанести весьма существенный вред.

Нет единого мнения о том, стоит ли ограничивать или, наоборот, поощрять стремление детей пользоваться интернетом.

**Сторонники запретительных мер убеждены**, что сеть может вызвать вредную зависимость, полна нежелательной информации, от которой неокрепшее детское сознание не способно уберечься. Интернет в их понимании может вызвать проблемы при живом общении, стимулирует в ребенке стремление к замкнутому образу жизни.

**Другие полагают**, что в сети детям доступно множество обучающих программ, и при грамотном родительском контроле технологии работают только во благо развития ребенка – если не слушается, не хочет общаться или ведет себя агрессивно, причина вовсе не том, что он много времени проводит в виртуальной реальности.

Те и другие по-своему правы – в интернете детям и подросткам встречается *множество возможностей и рисков.*

Несомненно, **Интернет** – огромное достижение человечества. С его помощью мы можем смотреть фильмы, находить новых знакомых, общаться с родными и близкими людьми, которые живут далеко, искать ответы на интересующие нас вопросы, решать сложные и непонятные для нас задачи, найти полезную и интересную информацию, узнавать различные события и новости. Интернет помогает нам стать развитыми и эрудированными и людьми.

Одним из главных **достоинств Интернета** считается «стирание границ». Мы можем общаться с людьми, которые живут на других континентах и в других странах, при этом находить новых друзей, а, возможно, и любовь.

Некоторые люди для того чтобы стать образованнее самостоятельно изучают иностранные языки, смотрят различные тренинги, он-лайн курсы и т.п. Многим даже удается устроиться через **Интернет** на хорошую работу с приличным заработком, и это не предел. Сам Интернет уже считается хорошим источником дохода. На сегодняшний день существует множество профессий, связанных именно с ним.

**Вред интернета для человека**

Специалисты доказали, что если очень долго «засиживаться» в интернете, то это может сказаться на здоровье человека и на его психическом состоянии:

1. Нарушается сон.
2. Повышается нервная возбудимость.
3. Человек становится подверженным к депрессиям и стрессам.
4. Может развиться интернет–зависимость. Это один из самых страшных «побочных эффектов» долгого «зависания» в сети.
5. Люди теряют навыки общения в реальной жизни т. д.

Вред могут нанести даже интернет новости, ведь виртуальная сеть изобилует огромным количеством информации, которая не всегда оказывается правдивой, вводя человека в заблуждение, а иногда и нанося приличный «удар» по его психике.

Если же говорить о вреде интернета для детей, то здесь все очевидно, ребенок может «попасть» на сайт, информация которого оставит заметный «отпечаток» на психике ребенка, это могут быть ***порно сайты***, сайты, где открыто демонстрируется ***жестокость, насилие*** и т.д.

Вред интернета для подростка тоже может быть существенным. Возрастает нагрузка на глаза, ведь подросток, «зависающий» в сети, не следит за временем, и может провести перед монитором ни один час, что, конечно же, скажется на [зрении](http://kak-bog.ru/kak-sohranit-zrenie).

Очень часто юноши и девушки испытывают психические расстройства. Отрешаясь от реального мира, предпочитая ему виртуальный, подросток становится зажатым, ***теряет навыки общения***, раздражается, если не может получить доступ к интернету и т. д.

Сегодня дети пользуются Интернетом намного чаще, чем взрослые. Конечно, для них он тоже приносит много полезного: новые друзья, общение, чтение книг, просмотр исторических и документальных фильмов и много другое.

Всем известно, что подрастающее поколение все чаще и чаще делает домашнее задание с помощью Интернета. Зачем же нужно «ломать голову» над сложной задачей, если просто можно «залезть в Интернет» и найти правильное решение с ответом?

Но основная проблема заключается не в этом. **Интернет** просто кишит такой информацией, которая ***может просто напросто навредить здоровой психике*** маленького ребенка – **это порнография, насилие, кровь, убийство и т.п.** Помимо этого, дети полностью погружаются в виртуальный мир, забывая о своих «живых» и «настоящих» друзьях.

Вдобавок к этому, дети более уязвимы, чем взрослые. Им намного легче «заболеть» интернет-зависимостью. Из-за долгого пребывания за компьютером дети подвержены к *ожирению, бессоннице, плохому зрению*.

Для того чтобы вы смогли избежать всех этом проблем ***оговаривайте с вашим ребенком конкретное время пребывания за компьютером***, также внимательно следите за тем, **что он просматривает во всемирной паутине.**

О том, **как родители могут уберечь детей от интернет-угроз** и стоит ли им учиться контролировать их поведение в сети, «МИР 24» рассказали эксперты.Специалист «Лаборатории Касперского» по детской интернет-безопасности Мария Наместникова рассказала, что ***кибербуллинг*** (травля) на сегодня – одна из самых актуальных угроз для детей и подростков наряду с ***секстингом*** (отправка сообщений эротического содержания, особенно содержащих снимки и видео) ***и онлайн-груммингом*** (попытки втереться в доверия к ребенку через онлайн-сервисы для дальнейшей его сексуальной эксплуатации). При этом оценить масштабы этих проблем сложно в том числе потому, что дети с неохотой рассказывают о таких случаях родителям.

*По данным организации, 26% родителей узнают о том, что их дети подвергались онлайн-травле значительно позже самого инцидента.*

При этом дети не только часто умалчивают о том, что делают в сети, но и принимают определенные меры, чтобы родители не узнали об этом. Так делает примерно каждый третий ребенок.

Наиболее популярны следующие способы скрыть интернет-активность:

*– выход в сеть, пока родителей нет дома (18%);*

*– установка на устройство пароля (16%);*

*– удаление истории посещений в браузере (10%);*

Кроме того, 22% детей применяют средства, которые позволяют им заходить в сеть анонимно, а 14% – специальные программы, которые помогают скрыть используемые приложения.

Но вовсе не означает, что дети чувствуют себя в сети полностью защищенными. Большинство несовершеннолетних участников опроса (73%) признались, что ***хотели бы больше разговаривать с родителями о киберугрозах.***

**Родителям необходимо знать** о существовании ***компьютерных программам онлайн-безопасности для детей*** – они могут сообщить им о нежелательных действиях ребенка в сети, показать статистику его интернет-интересов, указать на потенциально-опасные группы в соцсетях, в которых состоит ребенок. В результате родители не только узнают больше о своем ребенке, но и получают информацию о его «болевых точках».

О себе тоже нельзя забывать. Уважаемые родители, вы должны также держать под контролем свое времяпровождение за компьютером, давать отдыхать глазам, чаще вставать и прогуливаться «туда-сюда».Берегите свое здоровье чаще гуляйте на улице, общаясь с «настоящими» людьми!

**Берегите себя и своих близких!**