

ПОРАДИ БАТЬКАМ

Якщо:

- Дитину постійно критикують, вона вчиться ненавидіти;
 - Дитину висміюють, вона стає замкнутою;
 - Дитину хвалять, вона вчиться бути шляхетною;
 - Дитину підтримують, вона вчиться цінувати себе;
 - Дитина росте в докорах, вона вчиться жити з почуттям провини
- ;
- Дитина росте в терпимості, вона вчиться розуміти інших;
 - Дитина росте в чесності, вона вчиться бути справедливою;
 - Дитина росте в безпеці, вона вчиться вірити в людей;
 - Дитина росте у ворожнечі, вона вчиться бути агресивною;
 - Дитина росте в розумінні і дружелюбності, вона вчиться знаходити любов у цьому світі.

ПОРАДИ ЩОДО ВИХОВАННЯ ВАЖКИХ ПІДЛІТКІВ

Як упоратись з підлітком? Що ж трапилось з цією милою маленькою дитиною, яка була в нас кілька років тому? Підлітки можуть бути дуже складними, і це не має дивувати вас з огляду на всі зміни перехідного віку, з якими їм доводиться зіштовхуватися. Вам доведеться бути дуже терплячими, щоб упоратись з цим.

Попри те, що ви колись самі були підлітками й, можливо, складними для своїх батьків, від вас, проте, потрібно буде багато праці, щоб зрозуміти, через що доводиться проходити вашій дитині. Ви маєте налагодити зв'язок із нею.

Це завжди не просто, і вам доведеться дуже постаратися під час цих двох важливих періодів у житті ваших дітей – юності й молодості. Вашим дітям знадобляться всі настанови і все ваше розуміння, які ви можете їм дати. Спілкування й розуміння протягом складних періодів можуть задати тон для життєвих рішень, які доведеться робити вашій дитині.

Нижче наведено кілька корисних порад, які придадуться батькам при вихованні підлітків і налагодженні зв'язку з ними:

1. Інтерес

З'ясуйте, що подобається вашій дитині. Коли ваш підліток був дитиною, можна знайти щось, чим можна було б з ним займатися. Але коли вони дорослішають, вам доведеться докласти додаткових старань, аби довідатись, що подобається вашим дітям. 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 гарним батьком вам також потрібно бути гарним другом.

2.Строгість

Чимало підлітків пручаються правилам і обмеженням. Вони думають, що вже дорослі, що можуть про себе подбати. Хоча це почасти й так, підліткам усе ще потрібні обмеження. 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.

3.Спілкуйтеся 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.

Навчіться пізнавати світ, у якому живе ваш підліток, поставте себе на його місце, і ви зможете не тільки досягти довіри у стосунках, але й краще зрозуміти його поведінку.

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, що їм так потрібно.

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 ньому, 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?..

4. Терпіння

Коли йдеться про виховання важкого підлітка, ваша терпіння дуже важливе. Бути терплячим важко, тому ви захочете побачити результати негайно. Але у більшості випадків вашій дитині просто необхідно перерости таку поведінку. Можливо, варто відправити дитину у спеціальний центр виправного впливу, і це також потребуватиме від вас терпіння, поки програма не почне давати результатів. Загалом, якщо зможете знайти в собі терпіння, то керуватимете ситуацію значно краще.

5. Упереджувальний підхід

Тільки-но ви помітили що в дитини з'явилися проблеми, вам необхідно починати діяти негайно. Можливо, вам необхідно подумати про спеціальну виправну установу для неповнолітніх ще до того, як ви вважатимете відправлення дитини туди необхідним. Негайний початок дій покаже підлітку, що ви не збираєтесь сидіти, склавши руки, й дозволити йому уживати наркотики, алкоголь або займатися іншими речами, яких ви не схвалюєте. Упереджувальний підхід може скоротити глибину і тривалість проблем вашого підлітка.

6. 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.

НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї

Що ми зазвичай розуміємо під насильством?

Найчастіше тільки фізичне насильство ми вважаємо насильством.

Нам складно припустити, як часто ми самі демонструємо насильство або стаємо жертвами.

Виявляється, насильство – це ще й:

- Погроза нанесення собі або іншому тілесних ушкоджень;
- Невиразні погрози, як-от: «ти в мене дограєшся!»;

- Погрози піти, забрати дітей, не давати грошей подати на розлучення, розповісти про щось;
- Заподіяння шкоди домашнім тваринам (щоб помститися партнеру);
- Ламання та знищення особистих речей;
- Використання брутальних слів, лайка;
- Принижування, ображення, постійне підкреслювання недоліків;
- Контролювання, обмеження в спілкуванні, стеження;
- Заборона лягати спати, або насильне позбавлення сну;
- Звинувачування у всіх проблемах;
- Критикування думок, почуттів, дій;
- Поводження із ним/нею як із прислугою;
- Ігнорування.

Насильством щодо дітей слід вважати:

- Нехтування дитиною;
- Нехтування обов'язків стосовно дитини;
- Відсутність в сім'ї доброзичливої атмосфери;
- Недостатнє забезпечення дитини наглядом та опікою;
- Втягування дитини в з'ясування стосунків між батьками та використання її з метою шантажу;
- Недостатнє задоволення дитини в їжі, одязі, освіті, медичній допомозі, за умови, що батьки матеріально спроможні зробити це;
- Використання алкоголю до втрати самоконтролю над дітьми;
- Нездатність забезпечити дитині необхідну підтримку, увагу, прихильність.

Не складно помітити, що все це не рідкість у наших сім'ях. Ми не розглядаємо це як щось особливе. Так поводитися наші батьки, батьки їхніх батьків. Така поведінка стала для нас звичною. І часто ми просто не замислюємось над тим, як це може вплинути на нас самих і наших дітей.

Коли виникає конфлікт, дорослі часто так захоплюються ним, що думають тільки про те, як відстояти свою позицію. Їм однаково, що відбувається в

навколишньому світі. Діти, безумовно, не можуть бути сторонніми спостерігачами.

Чи знаєте ви, що:

Діти бачать, чують та пам'ятають більше ніж думають дорослі. Нам здається, що дитина в цю хвилину не бере участі в конфлікті (захоплена грою, дивиться телевизор, перебуває в іншій кімнаті). Але насправді діти завжди знають коли батьки сваряться.

Діти різного віку по-різному реагують, але на всіх дітей, навіть на немовлят, впливає домашнє насильство.

Будь-яке домашнє насильство, не залежно від того спрямоване воно безпосередньо на дитину чи іншого члена сім'ї, травмує дитину!

Як діти реагують на насильство в сім'ї:

Діти зазнають почуття провини, сорому і страху, так, ніби вони відповідальні в насильстві, яке їм доводиться спостерігати.

Діти відчувають сум.

Діти відчувають гнів, тому що вони не спроможні змінити те, що відбувається в сім'ї.

Як ці переживання відбиваються на поведінці дітей?

Вони можуть:

Реагувати надто агресивно;

Не визнавати авторитетів;

Бути пасивними чи пригніченими;

Мати вигляд заляканих;

Скаржитися на головний біль, постійне відчуття втоми, сонливість тощо.

Пам'ятайте!

В сім'ї дитина пізнає, як взаємодіяти з іншими людьми, як ставитися до себе і до оточення, як впоратися з труднощами і, за великим рахунком, що таке життя.

Які уроки може отримати дитина, що стикається з домашнім насильством?

Діти, що були свідками насильства в сім'ї, засвоюють:

1. Насильство – це засіб розв'язання конфліктів або отримання бажаного. Цю навичку вони переносять спочатку в дитячий садок і школу, потім у дружні і близькі стосунки, а потім у свою сім'ю та своїх дітей.

2.Негативні форми поведінки в суспільстві – найвпливовіші. Діти переконуються, що тиск та агресія призводять до бажаного результату, і не шукають інших способів взаємодії з іншими людьми. Вони не знають про те, що можна домогтися бажаного, не обмежуючи прав іншого.

3.Довіряти людям, особливо дорослим – небезпечно. У своїх сім'ях діти не мають прикладу позитивних стосунків. Тому їм складно встановити близькі стосунки з іншими людьми. Вони не спроможні розуміти почуття інших людей.

4.Свої почуття й потреби не можна виявляти відкрито. Дитина не може виявити свої справжні стосунки в сім'ї, тому що до неї просто нікому немає діла, або за цим настане покарання. Врешті-решт вона втрачає цю навичку – виявляти свої справжні почуття.

Дієві негативні почуття – вони привертають увагу, піднімають авторитет – тому тільки їх і варто проявляти.

В результаті дитина:

Або приховує свої почуття в сім'ї, знаходячи їм вихід на вулиці, в школі;

Або керується принципом – мовчи, терпи і принижуйся.

У сім'ях, де в стосунках з дітьми переважають контролювання, нехтування дитячими проблемами, тиск приниження один до одного, дитина може вирости агресивною або забитою, такою, яка не вміє постояти за себе. Тому ми повинні частіше думати про те, кого ми хочемо виховати. Ми весь час маємо пам'ятати, що дитина – це наше дзеркало.

Коли дитина стала свідком проявів насильства в сім'ї

1. Допоможіть дитині поділитися своїми почуттями з кимось із дорослих. Дуже важливо, щоб це була людина, якій дитина довіряє. Якщо дитині буде з ким поговорити, її страхи та почуття самотності зменшаться. Слід обов'язково вислухати дитину до кінця, не перебиваючи та не оцінюючи її. Необхідно дати їй можливість просто висловити те, що накопичилося в душі. Дуже важливо, щоб дитина зрозуміла, що розповідь про болісні почуття полегшує біль.

2. Обговоріть з дитиною ситуацію, що склалася, її причини, можливі наслідки.

3. Іноді діти вважають себе винними втому, що сталося між батьками. Допоможіть дитині зрозуміти: в тому, наприклад, що батьки сваряться, немає її провини.

4. Якщо ви відчуваєте, що не в змозі допомогти дитині, зверніться до психолога.

Пам'ятайте!

По-справжньому допомогти дитині ви зможете тоді, коли допоможете собі.

Припинити домашнє насильство можна, навчившись поважати іншу думку, інші індивідуальні особливості, інший стиль поведінки.

Це тільки деякі поради. Спробуйте скористатися ними або знаходьте свої. Не впадайте в розпач, коли щось не виходить. З часом у вас буде виходити краще і краще. Все у ваших руках. Від вас залежить, чи залишиться все як було, чи зміниться на краще.