

Каждому из нас нужно такое место, где можно не притворяться, где тебя не обманут, где тебе спокойно и хорошо. Такое место - твоя семья, твой дом.

Уважаемые родители!

Все, что Вы прочтете ниже, полезно помнить каждому.

Немного теории... Учащийся 10-го класса вступает в пору ранней юности, которая характеризуется установлением психологической независимости во всех сферах: в моральных суждениях, поступках, взглядах. Юношеский возраст по сравнению с подростковым характеризуется повышением уровня самоконтроля и саморегуляции. Тем не менее, в этот период растущему человеку еще свойственна изменчивость настроения с переходами от безудержного веселья к унынию и сочетание ряда полярных качеств, выступающих попеременно. Ведущая деятельность – познавательная. Центральное новообразование возраста – профессиональное самоопределение и мировоззрение. Многие юноши склонны преувеличивать уровень своих знаний. Общение со сверстниками имеет огромное значение: это специфический канал информации, по которому приходят знания, не поставляемые взрослыми, а совместная деятельность вырабатывает необходимые навыки социального взаимодействия. Общение со взрослыми ценится только в том случае, если оно имеет доверительную форму. Однако, при ярко выраженном стремлении к независимости сохраняется глубинная связь с родителями и потребность в психологической поддержке с их стороны.

Проверьте себя... Знаете ли Вы:

1. Предпочтения Вашего ребенка (любимый цвет, фильм, музыкальный стиль, певец или певица, музыкальная группа, любимое блюдо, любимый учебный предмет.)?
2. О чем мечтает Ваш ребенок?
3. Какие события происходят в его жизни ежедневно?
4. Знаете ли вы его сомнения, о чем они?

Если Вы ответили «да» менее 5 раз – задумайтесь, может пора более тесно пообщаться с ребенком...

Важно дать ребенку понять: «меня любят», даже, несмотря на сильную ссору и допущенные ошибки. К тому же, каждому ребенку просто необходим шанс исправить ошибку.

Для этого...

Мама и папа! Вы можете уберечь меня от алкоголя и наркотиков, если:

- Не будете сравнивать меня с другими: «Неужели ты не можешь быть таким, как другие дети?»,- а станете говорить: «Ты имеешь право быть другим».
- Не будете диктовать, как мне себя чувствовать: «Нечего реветь. Ничего страшного не случилось...»,- а просто скажите: «Мы тебя понимаем...»
- Не будете лишать надежды: «Из тебя ничего хорошего не получится. Полный ноль...»,- а будете верить в меня: «Хочется верить, что ты чего-то достигнешь в жизни!»
- Не будете излишне командовать мной: «Убери! Быстро! Сейчас же!...»,- а разрешите доделать свои дела, будете понимать важность моих личных интересов.
- Не будете подкупать меня: «Если будешь слушаться, куплю магнитофон!...»,- а подарите мне свою любовь просто так.
- Не станете обвинять меня: «Это из-за тебя у нас в жизни столько проблем и неудач...»,- а скажете: «Ты не виноват в том, что у взрослых проблемы в жизни».
- Перестанете оценивать меня: «Что ты ходишь, как урод!...»,- а поможете мне поверить в себя, думать о себе хорошо.
- Не будете угрожать и пугать меня: «Если еще раз так сделаешь - тогда получишь...»,- а скажете: «Мы поможем тебе справиться с трудностями».

Чтобы не причинить ущерба своему ребенку, помните:

- *вместо оскорблений говорить о собственных эмоциях* («Я очень сердита, потому что...»)
- *оценивать поступок, поведение, а не личность ребенка* ... («Ты плохо сделал, не предупредив меня, что вернешься поздно...», а не говорить «какой ты жестокий, совсем мать не жалеешь»)
- *когда вы чувствуете, что теряете контроль над собой, то лучше вовремя уйти со сцены, чтобы «остыть» и подумать, что сказать.*
- если эмоции сдержать не удалось, то когда эмоции улягутся и вы поймете, что сильно разошлись, *признайтесь в этом и извинитесь перед сыном или дочерью. помните, родитель который может извиниться перед своим ребенком, сохраняет теплые взаимоотношения со своим ребенком.* только не нужно терять достоинство и постоянно говорить о своей вине. достаточно сказать «Я погорячилась! Забудь, что я тебе говорила. Я была ужасно сердита».

Рекомендации родителям десятиклассников:

- относиться к детям соответственно их возрасту;
- способствовать формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей;
- оказывать поддержку при формировании у старшеклассника качественного изменения самосознания; системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа;
- способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;
- не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно пере оценивание значимости внутренних психологических проблем, попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи еще будет», «Разве это проблема», «В жизни и не такое бывает»;
- сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подростком.