



«Шпаргалки для родителей: рекомендации детского телефона доверия»

Как хочется знать, если не все, то очень многое. Как хочется уметь больше, чем другие. Как хочется делать так, чтобы все получалось. Но, увы! Не всегда и не везде мы можем быть знающими и успешными. И именно в моменты сомнения, неуверенности, а иногда и незнания нам в подарок даны другие люди, специалисты, компетентные в своей профессии.

Одной из таких служб, помогающей детям и родителям, является **детский телефон доверия**. И сегодня мы делимся с вами, родителями, своими рекомендациями. Это для вас, уважаемые родители, так называемые «шпаргалки» - как быть, как поступить, что сказать. Наиболее интересующие Вас вопросы и универсальные, краткие (но емкие) ответы. Во всех остальных случаях, в которых Вы не нашли ответа на свой личный вопрос, или ответ оказался недостаточным для Вашей индивидуальной ситуации, звоните на детский телефон доверия **8 800 2000 122**. Анонимно (не надо представляться), конфиденциально (содержание разговора не разглашается, запись не производится), бесплатно с любого телефона, круглосуточно (всегда).

1. Если Ваш ребенок получил «2»?

Самое важное, в чем нуждается Ваш ребенок – это поддержка. Он сам уже расстроен, и ругать, критиковать в первый момент - только усугубит его переживания и лишит мотивации на преодоление. Выразите сочувствие, понимание, сожаление, но скажите, что он справится и с этой неприятностью, вы в него верите и можете вместе с ним подумать, что надо сделать? Обсудите варианты дополнительной подготовки и исправления полученной оценки. Словами поддержки вы поможете ребенку поверить в себя, словами критики сформируете боязнь ошибок, следовательно, неуверенность.

2. Если у ребенка конфликт с другом (подругой)?

Пришло время учить ребенка понимать другого человека. Суть конфликта – в разногласии, в наличии мнения и желания у каждого человека. И умение прислушиваться к другому человеку, принимать его желания или отстаивать свои права, если они нарушаются – все это помогает ребенку становиться взрослым, нести ответственность за свой выбор и за взаимоотношения с другим человеком. Учите детей говорить - четкое выражение своих мыслей и потребностей, обозначение своих приоритетов и стремление понять позицию другого человека – поможет ребенку или не становиться участником конфликта или разрешать конфликты наименее травматично.

3. Если у Вашего ребенка «первая любовь»?

Любовь может прийти в любом детском (и взрослом!) возрасте. И даже, если вы понимаете, что это влюбленность - не разочаровывайте ребенка. Попросите рассказать об объекте любви: как познакомились, где, чем понравился, есть ли

взаимность, как хотел бы развивать отношения, предложите свою помощь в качестве советчика, расскажите о своей первой влюбленности. Если чувство не взаимное – скажите, что иногда бывает и так, у каждого человека свои вкусы и интересы. Чтобы нравиться другим, нужно нравиться самому себе, помогите ребенку приложить усилия по собственному совершенствованию и развитию. Интересный человек – интересен всем!

4. Если у Вашего ребенка истерика? Ему до 7 лет.

Истерика – проявление несогласия с другими и неумение сказать об этом вербально (словами) и конструктивно договориться.

Первое – исключите физическое недомогание – температура, усталость, голод. Второе – поищите причину психологического свойства: непременно хочет чего-то и именно сейчас, обида на кого-то, злость на неполучение чего-то. Для «неговорящих» детей Ваши действия – обнять, прижать, сказать, что любите, но делать этого не будете, потому что... и позвольте ребенку поистерить, игнорируя проявление истерики. Для говорящих детей – предложите аргументировать свой запрос (повод истерики), и обсудите с ним в договоренное время, проявление истерики также игнорируйте, обязательно скажите, что его любите и вместе подумаете над причиной протеста.

5. Если у Вашего ребенка истерика? Ему от 7 до 15 лет.

Если ребенок продолжает истеричное поведение от 7 лет, значит это уже выученный способ манипулирования. Значит, прежде Вы показали ему, что этот способ достижения своего - вполне эффективен. Не отчаивайтесь. В любом возрасте можно устанавливать границы (правила) и учиться диалогу – совместному обсуждению желаний и возможности их реализации. Если трудно говорить (возникает ссора), попросите ребенка написать Вам, что он хочет (иногда и требует), обязательно аргументируя (обосновывая) и со своей стороны также аргументируйте свой отказ или перспективу реализации в будущем. Если ребенок продолжает истерику – скажите, что подождете, пока он успокоится и будет готов к диалогу.

6. Если ребенок не знает, как справиться с трудной ситуацией?

Способы совладания с трудной жизненной ситуацией наиболее успешно и эффективно нарабатываются через самостоятельное решение возникающих трудностей. И очень важно, чтобы родители не решали за детей проблемы, а помогали им научиться самим справляться со сложностями. Обсудите вместе с ребенком – используйте диалог на равных, а не позицию учителя - проблемную ситуацию, причины ее возникновения, чувства, испытываемые при этом, обсудите, какие последствия могут быть, рассмотрите варианты выхода из трудной ситуации, подумайте, кто может помочь, наметьте шаги, которые помогут справиться, подбодрите своей поддержкой, уверенностью в возможности своего ребенка. Старайтесь вместе с ребенком обсуждать, как справляются другие люди с проблемами, что эффективно, а что нет, поделитесь своими навыками разрешения проблем.

7. Если ребенок погружен в компьютерные игры или соцсети?

Жизнь Вашего ребенка – бедна, как максимум, и как минимум – ограничена. Имеет место и неумение общаться, дружить со сверстниками, отсюда и «бегство» в виртуал, и отсутствие реализации своего развития (нет кружков, секций), и не сформировано получение удовольствия или снятие напряжения иным, здоровьесберегательным способом. Ребенок как бы «выключен» из живого мира. Принимаем меры: отобрать гаджеты, не внося изменения в жизнь ребенка –

неконструктивно, пользы не принесет, только осложнит отношения. Обсудите с ребенком, чем бы он хотел заниматься в свободное от учебы время; помогите ему определиться с желаниями, соотнеся со своими возможностями; обсудите реальную помощь вам по домашним обязанностям (учим детей не только принимать, но давать другим заботу); рассмотрите варианты бескорыстной помощи другим (волонтерский, добровольческий формат деятельности); продумайте совместную деятельность всех членов семьи для удовольствия и укрепления отношений, расскажите о своих увлечениях в детстве или вместе придумайте, что будете осваивать совместно.

8. Если у Вас при разногласии с ребенком не хватает слов и вы применяете физическое или психологическое воздействие?

Родители кричат или применяют физическое воздействия от своего бессилия, от невозможности, а иногда и от неумения донести до ребенка необходимые требования. Если с маленького возраста ребенка Вы освоите искусство диалога с соблюдением прав и интересов каждого (и ребенка, и Ваши) – насилия не будет никогда. Устанавливайте границы – что можно, что нельзя, что хорошо и допустимо, что плохо и запрещено, правила должны быть и школе, и дома. Ребенок, встроенный в режим дня, регламентированную и интересную (для него) деятельность, четко понимающий свои обязанности – не будет уходить в протестное поведение. А если в Вашей семье принято обсуждать совместные трудности, и способы их разрешения поделены на каждого, Вам не придется проявлять агрессию. Если у Вас не хватает слов, чтобы донести до ребенка важное – напишите текст, без оскорблений и унижений, четкое изложение желаемого, продумайте бонусы (вознаграждения) и санкции (наказания, высший пилотаж – обсудите их с ребенком). И самое главное – учитесь навыкам саморегуляции, управления своими эмоциями, гневом и раздражением, и учите этому ребенка.

9. Если Ваш ребенок одинок, ни с кем не общается?

Одиночество «снаружи» начинается от одиночества «внутри». У ребенка может быть неприятие себя, «я неинтересный, а значит, никому не нужный». Помогите своему ребенку оценить себя: напишите вместе его достоинства (качества положительные), оцените его недостатки. Достоинства хвалите, покажите, посоветуйте, как ими воспользоваться в среде сверстников, может быть что-то следует и развить в себе (доброжелательность, коммуникабельность, внимание к другому). Также рассмотрите и недостатки: что с ними можно сделать, как их устранить, или минимизировать, обсудите, как они могут помешать выстраивать дружеские отношения. Учите ребенка презентовать себя: рассказывать о своих интересах, проявлять интерес к другому человеку, развивайте умение слушать другого, проявлять сочувствие. Запишите его в группу детей, объединенных общим интересом, конечно же, с учетом интереса Вашего ребенка. И обязательно расскажите, как Вы дружили, общались, какие у Вас были или трудности или успешные отношения.

10. Если ребенок проживает в буллинге в школе, группе?

Буллинг – травля (физическая, психологическая) одних детей другими, может быть и в интернете (кибербуллинг).

Вы можете узнать об этом от него самого, или по его виду (следы побоев, порванная одежда, грустный, затравленный взгляд, агрессивное поведение, направленное на Вас и т.д.). Категорически не рекомендуется говорить ему: «Это твои проблемы. Справляйся сам!». Ругать, обвинять – это дополнительное травмирование своего

ребенка. И ребенок лишится базового доверия и защищенности. Попросите его поговорить с Вами, скажите, что вместе будете решать эту проблему, продумаете варианты выхода из ситуации буллинга. Включите ребенка в социально положительные детские объединения, общественные организации, клубы, кружки, секции – общие интересы с другими, позитивно «заряженными» детьми помогут Вашему ребенку выстраивать безопасные отношения, корректно отстаивать свои права. Обратитесь за помощью к классному руководителю, психологу.

Руководитель службы детского телефона доверия Миронова Н.Р.