

← Построение внешних защит →

Поддержка семьи

- Чаще обнимайте, целуйте ребенка, хвалите его. Не думайте, что ваш ребенок и так знает, как вы его любите.
- Хотя бы раз в неделю посвятите вечер делу, в котором могут быть заняты все члены семьи. Подумайте и договоритесь, чем вы хотели бы заняться вместе. Будьте готовы разделить с детьми их интересы.



Родители, являющиеся образцом социальных связей

- Каждый день спрашивайте ребенка: «Как дела?». Начните с простых вопросов: «Что было в школе?». Сделайте такие разговоры привычкой.
- На самом деле слушайте ребенка. Пусть для детей станет очевидным тот факт, что вы цените их мнение, знания, уважаете чувства.
- Пусть ребенок самостоятельно делает то, что ему положено делать. Одновременно он должен чувствовать, что вы всегда готовы прийти на помощь.

Общение с родителями

- Всегда будьте готовы поговорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.
- Чем меньше у вас запретных тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами будет делиться.



Навыки уверенного отстаивания своего мнения

- Учите ребенка различать агрессивное поведение, пассивное поведение, уверенного в себе человека. Уверенное отстаивание своего мнения - положительное качество. Агрессивное поведение небезопасно. Излишняя агрессивность - отрицательное качество. Пассивное поведение делает позицию человека легко уязвимой. Вместе с ребенком обсуждайте три вида поведения в разных ситуациях.
- Стремитесь научить ребенка придерживаться собственного мнения, личных убеждений, а не поступать как все только потому, что так легче.

Навыки принятия решений

- Не исключайте ребенка из дискуссий, которые касаются его лично. Давайте ему возможность высказаться. Внимательно выслушивайте. Принимая решения, учитывайте его чувства и мнение.
- Учите ребенка принимать решения - находить подходящую информацию и анализировать проблему со всех сторон; выдвигать различные варианты ее решения; взвешивать все «за» и «против» каждого из вариантов решений; аккуратно просчитывать возможные последствия того или иного решения; выбирать что-то одно из нескольких возможных и до конца придерживаться принятого решения.
- Не бойтесь ошибок ребенка. Не ругайте его за неудачный выбор. Не защищайте его от последствий неправильного выбора.

Умение находить друзей

- Если у вашего ребенка мало или совсем нет друзей, выясните, как это случилось. Нужна ли ему помощь, чтобы найти друзей? Знает ли он, как начать разговор с незнакомым человеком. Как поддерживать беседу, показывая собеседнику, что тот ему интересен?
- Обсуждайте планы всей семьей. Вместе выстраивайте приоритеты. Выслушивайте мнение ребенка.



**Дорогие родители!
Хорошее здоровье
и успехи ребенка -
залог вашего спокойного
и благополучного будущего!**

Министерство здравоохранения Сахалинской области, 2011 год.
Изготовлено в рамках реализации долгосрочной целевой программы
«Охрана материнства и детства в Сахалинской области. 2011-2015 годы»

Полезные советы для родителей

**Как уберечь
детей
от наркотиков?**