

Рекомендации для родителей по профилактике проявлений деструктивного поведения у несовершеннолетних:

1. Создание в семье атмосферы любви, доверия и уважения, душевной теплоты, интереса. Атмосфера понимания и доверия в семье – подросток должен ощущать себя нужным, необходимым родителям. Оказание помощи и поддержка своего ребенка.
- Нельзя разговаривать с сыном (дочерью) между делом, раздражённо, грубо, унижать. Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребёнок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение. Оценивать поступки, а не личность ребёнка.
2. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка, и они должны быть согласованы родителями между собой. Требования лучше предъявлять в виде совета, просьбы, договора, реже – приказа, распоряжения.
3. Расширение сферы интересов ребёнка (во избежание «зацикленности» на проблеме): спортивные секции, творческие кружки, дополнительное образование).
4. Знакомство с друзьями подростка. Знать где бывает, как проводит досуг и с кем.
5. Восприятие проблем ребёнка как собственных. Совместное обсуждение, принятие решения. Любое неодобрение относите не к личности ребёнка, а к его действиям.
6. Поощрение положительных качеств подростка – это способствует развитию уверенности в себе.
7. Сотрудничество с педагогом – часто причина проблем кроется во взаимоотношениях в школе, в классе. Необходимо постоянно поддерживать связь с классным руководителем.
8. Обмен опытом. Поделитесь своим жизненным опытом. Расскажите о своих ситуациях, как находили соответствующее решение. Научить ребёнка предвидеть последствия его поступков, воспитывайте в нём ответственность.
9. Воспитание ребенка с учётом его индивидуальных особенностей, опорой на положительные и сильные стороны ребёнка.
10. Не оставлять без внимания любые резкие изменения в состоянии и поведении ребёнка (утрата интереса к любимым занятиям, внезапное снижение успеваемости, неряшливость, отдаление от близких, уход в себя, склонность к риску и т. д.). Может быть, ребёнку нужна помощь специалистов.

Для формирования адекватной самооценки у подростка нужно:

1. Поощрять ребёнка – хвалить даже за самые малые достижения. Если с чем-то не справляется, оказать помощь.
2. Избегать лишней критики. Нельзя выражать недовольство ребёнком, надо говорить о его поступке.
3. Уважать в нём личность. Дать возможность проявить самостоятельность, ответственность.
4. Не сравнивать с другими. Особенно не в его пользу.
5. Помочь ребёнку найти себя. Стоит записать его на секцию, в кружок, студию, где он сможет найти единомышленников.
6. Научить отказывать, говорить твёрдое «Нет».
7. Воспринимать ребёнка как равного. Не унижать, не оскорблять.

8. Развивать уверенность ребёнка в себе («Ты сможешь», «У тебя получится»).
9. Поддерживать интересы ребёнка, пытаться их понять.
10. Искренне гордиться итогами увлечений ребёнка, если это положительные увлечения.

Главное – постоянно говорить с подростком, выражать понимание и поддержку. Он должен быть уверен, что при любой проблеме в него не полетят упрёки и осуждения.

Важно помнить, что единой системы не существует. Все подростки индивидуальны. Счастливый подросток считает свою семью счастьем. И этого невозможно добиться силой или принуждением.

Важно стать для своих детей в первую очередь друзьями. И задача родителей – правильно понять и суметь разобраться, что именно в данный момент лучше для их ребёнка.