



ПАМЯТКА ПОДРОСТКУ

«Если ты попал в опасную ситуацию»

Если ты попал в опасную ситуацию, то вспомни, что тупиковых ситуаций не бывает. Всегда есть выход, надо только его найти. Следуя нашим советам, ты можешь выбраться из трудного положения с наименьшими для тебя потерями,

Совет № 1. Попав в опасную ситуацию, не впадай в панику или в депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет № 2. Определи, кто создал опасную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя. Поразмысли, откуда еще может исходить опасность.

Совет № 3. Подумай, с кем бы ты мог откровенно поговорить о своем положении.

Совет № 4. Не оставайся со своей болью один на один. Это всегда заставит тебя лгать окружающим. Ложь — еще одна проблема для тебя.

Совет № 5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не сможет помочь тебе, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Совет № 6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Очень хорошо, если это будет кто-то из родителей или родственников.

Совет № 7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

Совет № 8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное — ничего не бойся. Страх — это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками. А ты не один! Если ты попросил помощи, то, значит, тебе всегда помогут.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Внимательно прочитайте наши советы и вдумайтесь в их смысл. Надеемся, что они помогут Вам обрести доверие Вашего ребенка.

1. Разговаривайте со своим ребенком о своих и о его делах независимо от того, сколько Вашему ребенку лет, даже если Вы очень сильно устали за день. Помните, купаясь в жалости к себе, вы теряете доверие своего ребенка, — это всегда дорогая потеря, а восстанавливается доверие с великим трудом.

2. Говорите ребенку, что Вы его любите. Если до сих пор Вы стеснялись это делать, сегодня еще не поздно. Ребенок в любом возрасте хочет слышать, что его любят, видеть ласковые глаза. Дорогие вещи никогда не смогут заменить искренних слов о любви.

3. При разговоре постарайтесь хотя бы раз коснуться руки сына или дочери. Это очень важный момент общения, но не забудьте, что частое прикосновение может и раздражать ребенка. Не злоупотребляйте поцелуями и объятьями, они могут смущать ребенка, особенно если у него переходный возраст.

4. Доверие между Вами и ребенком не даст пропустить важнейший этап развития в жизни сына или дочери — это начало полового созревания. Вспомните, родители, пожалуйста, подробнейшим образом этот период в своей жизни и будьте честными перед собой. Проанализируйте, что не досказали Вам в этот период Ваши родители, какую искаженную информацию Вы получили от друзей.

5. Что бы Вы сегодня изменили в тот период, если бы смогли вернуть то время. Ваш честный анализ поможет Вам лучше понять своего ребенка в этом трудном для него возрасте, и Вам легче будет держать доверительный контакт с ним.

6. Помните, уважаемые родители! Доверие — это не ежедневное «раздевание души» ребенка перед Вами. Доверие — это его ответственность за свои поступки и умение открыто анализировать их с Вашей помощью.

7. Если Вы солжете ребенку несколько раз, то и он солжет Вам. Поэтому прежде чем наказывать за ложь сына или дочь, сгоряча не крикните ему: «Кто тебя научил врать? Мы с отцом в жизни никогда не врали и не учили тебя этому!» Остановитесь! Вы и сейчас лжете. Маленькая ложь рождает большую. Значит, где-то в подсознании у ребенка сидит зафиксированный пример Вашей лжи. Обстоятельства просто помогли ему этот кадр проявить в реальной жизни, как фотографию.

8. Даже при разборе поведения своего чада не позволяйте себе говорить, что чей-то ребенок лучше, аккуратнее, умнее и воспитаннее, чем Ваш негодник или негодница. Это значит, что Вы любите того, «хорошего», а своего, «плохого», сегодня разлюбили; будет хорошо завтра себя вести, вот завтра его и будете любить. Сами того не подозревая, Вы фактически перевернули душевный мир ребенка. Подсознание получило информацию: «Любовь самых родных людей продается за хорошее и лучшее, значит, и продажен весь мир». Не удивляйтесь после этого, откуда у Вашей дочери или сына появился ужасающий цинизм или жестокость. Дети не могут быть теми, кто Вам нравится. Вы не хотите их принимать такими, какие они есть. Они Вам мстят за Ваше предательство. Эта злая черта характера может пройти через всю жизнь.

9. Если ваши отношения с детьми не налаживаются, обязательно обратитесь к специалисту. Но воздержитесь, пожалуйста, от самоуверенности, что только ребенку нужно заниматься с психологом или педагогом, что Вы сами в порядке. В первую очередь определитесь, готовы ли Вы меняться сами. Это трудно, но представьте, что ребенку еще труднее и, кроме Вас, ему никто не поможет.

10. Не поленитесь, пожалуйста, и прочитайте ту литературу, которую Вам посоветует специалист, даже если Вы давным-давно не брали в руки книгу благодаря исключительной занятости на работе. Поле тогда дает хороший урожай, когда оно добросовестно обработано; у ленивого на земле растут одни сорняки.