19.04.2025 Педагог-психолог Э.П.Березюк

**Родительский клуб «Мой ребенок - старшеклассник»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Здоровая семья»**

Не существует рецепта здоровой семьи, но, наверное, главным признаком здоровья семьи является то, что ее члены активно общаются друг с другом – рассказывают друг другу о том, что с ними произошло на работе или в школе и что их волнует, вместе обсуждают семейные проблемы, доверяют друг другу маленькие секреты, выказывают друг другу уважение. Тут надо оговориться, что общаться – не значит просто говорить и слушать. Важным элементом общения является выражение теплых чувств и совместное времяпрепровождение. Есть даже мнение (совершенно обоснованное), что время на общение в семейном кругу находится только тогда, когда мы это общение специально планируем.

Нет универсального метода, который помог бы вам стать здоровой семьей, но все согласны в том, что один из самых важных факторов – нормальное общение, которое включает в себя слушание, поддержку, открытое и честное разрешение конфликтных ситуаций, открытый стиль поведения. Если вы относитесь к своим детям с уважением, рассказываете им о своей жизни, о том, что вас волнует, каким вы были в детстве, о своих прошлых успехах и провалах, это помогает им понять вас, довериться вам, сблизиться с вами, наконец, стать вашими друзьями.

В сорок лет жизнь еще не заканчивается – не исключено, что вы не прошли еще и полпути – так что наслаждайтесь ею. Будьте энергичным и общительным. Позвольте вашим детям расти *вместе* с вами, а не *вопреки* вам.

Чувство юмора – хорошее подспорье в любом деле, и в воспитании детей не является исключением. Шутка снимает напряжение и может уничтожить в зародыше любую ссору. Вы, конечно, должны вести себя естественно, но пусть дети хоть иногда видят вас счастливыми. Некоторые родители почти никогда не улыбаются, вечно ходят угрюмые, вечно страдают от депрессии – как вы думаете, какой пример они подают своим детям?

Родители сделают неоценимый вклад в дело укрепления семьи, если будут находить время для того, чтобы уделять внимание *друг другу* – сплетничать о своих делах, выслушивать друг друга, дурачиться, вместе выходить в люди и вообще всячески показывать друг другу свою привязанность. Часто говорят, что лучшее, что отец может делать для своих детей – это любить их мать. Научные исследования доказывают, что это высказывание совершенно верно.

В наши тяжелые временна вам, возможно, придется специально выделять в своем плотном рабочем графике время для того, чтобы побыть со своими детьми. Один из самых эффективных способов решить эту проблему – регулярные семейные собрания, на которых подростки могут высказаться и принимать участие в решении вопросов, напрямую затрагивающих их интересы. Кроме того, семейные собрания – хорошая школа, в которой можно освоить цивилизованные методы разрешения конфликтных ситуаций.

У семей, в которых детей воспитывает отец или мать-одиночка, возникают дополнительные проблемы, но с другой стороны, такие семьи имеют и определенные преимущества. По данным научных исследований, в неполных семьях родители больше говорят со своими детьми о женитьбе/замужестве, отношениях между людьми, сексе и других важных вещах, в результате чего дети, воспитывавшиеся в таких семьях, часто вырастают более уравновешенными и целенаправленными людьми. Подростков обуревает такое количество новых переживаний и эмоций, что им просто необходимо поговорить с кем-то, кто уже прошел через огонь, воду и медные трубы подросткового возраста – тогда им не так страшно жить.

Помогите своим детям найти хороших друзей, поощряя их участие в работе различных молодежных и спортивных клубов, и дайте им понять, что вы будете рады видеть их друзей у себя дома. Близкие друзья могут оказать вашим детям неоценимую поддержку, помочь им обрести уверенность в себе, почувствовать себя нужными, научиться радости общения. В результате, когда они вырастут, они смогут построить честные и уважительные отношения со своими будущими партнерами.

Многое зависит от того, как вы слушаете подростка и как задаете вопросы. Очень полезен физический контакт (касания, объятия), и очень жаль, что во многих семьях эта форма выражения чувств выходит из употребления, когда дети превращаются в подростков.

Родители нуждаются во взаимной поддержке. Не будет преувеличением сказать, что сегодня для того, чтобы создать здоровую атмосферу в семье, нужно прилагать просто героические усилия, поэтому не стесняйтесь и ищите помощи других родителей.

Многие утверждают, что подростки могут многому научиться, единожды испытав на себе последствия какого-нибудь человеческого порока (например, напившись до состояния положения риз – со всеми вытекающими последствиями), что в этом нет ничего страшного. Иногда это утверждение верно, иногда – нет, но мы точно уверены в том, что хорошие впечатления приносят гораздо больше пользы в плане накопления жизненного опыта. Совершенствуя навыки общения с детьми, мы получаем возможность подарить им огромное количество таких хороших впечатлений.

Наверное, нет таких людей, которые могли бы сказать о себе, что они идеальные родители – у всех бывают промахи и неудачи. Но не забывайте о том, что не только вы в ответе за то, какими станут ваши дети, что вы сделали все, что от вас зависело, что вы никогда не позволяли себе преднамеренно сделать своим детям больно или навредить им. Нет никакого смысла в том, чтобы постоянно упрекать себя в том, в чем вы не виноваты, и жить с совершенно ненужным чувством вины.

Попробуйте составить список занятий, которые нравятся и вам, и вашим детям-подросткам. Итак, что выбираете? Праздничный ужин? Настольный теннис? Борьбу? Скалолазание? Бильярд? Прослушивание музыки? Настольные игры? Дуэль на подушках? Дуэль на водяных пистолетах? … (кстати, почти всегда надо позволять им побеждать). Если вы вместе займетесь этими делами, воспитание перестанет восприниматься как страшное серьезное (и страшно нудное) дело, вы отменно повеселитесь, а ваша семья станет здоровее. Некоторые специалисты-психологи рекомендуют родителям, по крайней мере 20 минут в неделю, позволять своему ребенку делать все, что ему заблагорассудится (за исключением случаев, когда это «все» не представляет собой опасности для жизни и здоровья и не является чем-то незаконным). Поначалу вам может прийтись туго, но многие родители потом обычно утверждают, что «это того стоило».

**Таблица «Этапы семейного собрания»**

|  |
| --- |
| **1. До начала собрания**. Выясните, о чем надо будет поговорить. «Так, что нас волнует, что будем обсуждать?» можно положить на видном месте лист бумаги и ручку, чтобы каждый мог добавлять вопросы самостоятельно. |
| **2. Проверка выполнения предыдущих решений.** Посмотрите в записной книжке, какие решения были приняты на предыдущем собрании. «А что мы думаем об этом сейчас?» Не забудьте поддержать любые успехи или хотя бы попытки их добиться. Включите любые вопросы, все еще вызывающие чье-либо недовольство, в повестку дня очередного собрания |
| **3. Переход к повестке дня.** Объявите первый вопрос повестки дня. «Кто хочет высказаться?» старайтесь не отвлекаться от темы обсуждения, давайте возможность высказываться всем, кто изъявит такое желание. Договоритесь, что каждый выступающий имеет право на то, чтобы его не перебивали. Не забывайте демонстрировать свое понимание (активное слушание) всякий раз, когда захотите высказать свою точку зрения. |
| **4. Мозговой штурм.** Большинство вопросов, включенных в повестку дня, будут простыми и не потребуют много времени. Что касается сложных вопросов, проведите мозговой штурм и составьте список всех предложенных решений. «Какие соображения насчет того, что с этим делать?» На этом этапе никто не вправе обсуждать или критиковать выдвигаемые предложения – они просто записываются, причем все без исключения. |
| **5. Выбор решения.** Обсудите предложенные решения. «Что ты можешь сказать по поводу этих идей?» или «Какое из этих решений тебе нравится больше других?» Если не находится решение, которое устраивало бы всех, лучше отложить вопрос на неделю-другую, попытавшись найти на этот срок какое-нибудь временное решение. |
| **6. Принятие обязательств.** Когда найдено взаимоприемлемое решение, надо добиться, чтобы заинтересованные стороны взяли на себя конкретные обязательства. «Ты готов попробовать делать то-то и то-то до следующей недели?» Можно оговорить конкретные детали проверки выполнения обязательств. |
| **7. Обсуждение следующего вопроса.** В вышеуказанном порядке обсудите все вопросы, включенные вами в повестку дня. Вероятно, вам не удастся разрешить все вопросы в течение одного собрания, но заканчивать его надо в заранее оговоренное время. Все вопросы, которые вы не успели обсудить, надо перенести на следующее собрание. |
| **8. Угощение.** Неплохо завершать каждое собрание праздничным ужином, после которого можно, например, сыграть в настольные игры или другую семейную игру. После этого у вас останутся теплые воспоминания о собрании, и вы почувствуете, что связь между вами стала крепче и тесней. |
| **9. Выполнение принятых решений.** Иногда следует *подписать* соглашение – или, по крайней мере, записать на листе бумаги принятые решения и вывесить этот лист на стене на кухне или в спальне. Такое напоминание вам не помешает. Процесс выполнения принятых решений модно обсудить на следующем собрании. |

Наша главная цель – подготовить подростков к самостоятельной жизни, научить их уважать себя, помочь им найти свое место в жизни, стать зрелыми личностями. Ведь жизнь становится намного интереснее, когда мы учимся вместе со своими детьми и учимся от них – а им есть что нам сказать! Умение общаться с детьми – залог создания здоровой семьи!