

У подростка несчастная любовь, как помочь?

Как порой разрывается родительское сердце, когда их ребенок страдает и мучается из-за любви. С одной стороны, вы понимаете, что это опыт, через который проходят все и когда-то это коснулось и вас, но с другой стороны вас страшит, сможет ли в столь чувствительном возрасте с присущей ему ранимостью и максимализмом преодолеть и психологически не сломаться ваш ребенок. Для подростка разрыв отношений – возможно, самое сильное эмоциональное потрясение в жизни. На это влияет и гормональная перестройка организма, следующие за этим резкие перепады настроения, при этом характер еще не сформирован, а жизненный опыт не накоплен.

Как сделать этот болезненный момент в истории его жизни поучительным и мудрым уроком, благодаря которому удастся избежать будущих разочарований и стать сильнее?

1. Дайте вашему ребенку понять, что вы рядом без лишних расспросов и наставлений о том, что это нормально, впереди еще будет много влюбленностей, и не стоит переживать. Объятия, совместное молчание или просто нахождение рядом с ребенком создадут почву для того, чтобы ребенок не замыкался, не замыкался в себе и был готов поговорить с вами. Вы можете просто сказать: «Я вижу и чувствую, что тебе нелегко на душе, наверное, это из-за каких-то отношений и что-то пошло не так. Как будет желание поговорить, просто дай знать, я рядом».
2. Как только ребенок будет готов говорить, просто выслушайте его, задавайте вопросы и помогайте ему как можно больше высказать свои чувства и переживания, это позволит снять эмоциональное напряжение и выплеснуть то, что разрушает его изнутри.
3. Вместо формальных фраз «ой, сколько еще всего у тебя будет, это не стоит твоих переживаний» поделитесь, как это было в вашей жизни и благодаря чему и кому вы смогли пережить это, снова доверять людям, любить и быть любимыми. Честно признайте и не отрицайте тот факт, что некоторое время вашему ребенку придется печалиться, и это абсолютно нормально. Ваш жизненный опыт и наглядный пример важнее и полезнее тысячи советов психологов, просто помогите ребенку принять то, что с ним случилось и понять, что в жизни каждого человека есть место страданиям и переживаниям из-за любви. Возможно, вашему ребенку потребуется вполне конкретный совет о том, как действовать дальше в сложившейся ситуации и как избежать дальнейшей травматизации.

Источник: <https://telefon-doveria.ru/parents/>

Кибербуллинг: как помочь ребенку при онлайн-травле?

«Кибербуллингом называется использование силы или влияния, прямо или косвенно, в устной, письменной или физической форме, либо путем демонстрации или иного использования снимков, символов или чего-либо другого в целях запугивания, угроз, травли, преследования или смущения при помощи интернета или других технологий, к примеру, мобильных телефонов»,-

Дэвид Фэйган, юрист BizLegal.eu

Лето близится к завершению, скоро ребятам пора возвращаться к школьным будням. Для многих это стресс, потому что изменяется режим дня, возрастает ежедневная нагрузка и возвращается ситуация со сложными взаимоотношениями в коллективе, если она существует. На детский телефон доверия 8-800-2000-122 в начале сентября поступает повышенное число звонков именно о невозможности войти в новый ритм, сложностях с концентрацией и проблемах со сверстниками. Особенно актуальны становятся и темы агрессии в интернете, поскольку осенью подростки все больше времени проводят за компьютером. О таком явлении, как кибербуллинг, и способах борьбы с ним мы поговорим в этом материале.

Основные признаки того, что ребенок или подросток стал жертвой кибербуллинга:

1. Он изменился в настроении, напуган, встревожен, в том числе:
 - Стал грустнее;
 - Старается избегать общественных мероприятий, походов в спортивные секции и т.д.;
 - Стал использовать свои мобильные устройства не так часто, как раньше;
 - Стал реагировать негативно на звук новых сообщений;
 - Изменилось его поведение, особенно в области взаимодействия с интернетом.Любое резкое изменение в настроении ребенка или подростка, сохраняющееся продолжительное время, может оказаться признаком того, что он подвергается кибербуллингу. Если закрались такие подозрения, стоит поговорить с ним по душам и ни в коем случае не осуждая. Страх – всегда достаточная причина для беспокойства. Если ребенок все время как будто напуган, возможно, он стал жертвой кибербуллинга. Перечисленные признаки могут характеризовать и другие проблемы. Но ситуацию кибербуллинга довольно просто распознать, поэтому стоит постараться исключить ее в первую очередь.
2. Он удалил страницы в социальных сетях
Человек, который подвергается кибербуллингу, может удалить свои страницы в социальных сетях, чтобы избежать травли. Если вы знаете кого-то, кто в последнее время внезапно удалил свои страницы в социальных сетях, не объяснив почему, – поговорите с ним, возможно, он пытается таким образом защитить себя от онлайн-преследования.
3. Вам попались оскорбительные или унижительные изображения и сообщения с его участием в сети
Кибербуллинг зачастую происходит на глазах у всех. Поэтому вам могут попасться в открытом доступе его компрометирующие фотографии или сообщения.
10 форм кибербуллинга
1. Исключение
Эта форма кибербуллинга, как бойкот: жертву целенаправленно исключают из всех кругов общения в интернете. Например,
 - Его не допускают к играм, встречам или другим сообществам друзей;
 - Его исключают из всех совместных онлайн-разговоров;

Иногда поводом для исключения может быть то, что у ребенка в отличие от остальных нет смартфона или он не пользуется социальными сетями.

2. Домогательство

Домогательством называют постоянную умышленную травлю. Ребенка или подростка оскорбляют и угрожают через сообщения, присылая их в личный чат или оставляя в группах.

Эта форма кибербуллинга крайне опасна и может привести к серьезным последствиям для ребенка. Когда сообщения приходят постоянно, у него просто нет времени сделать передышку, что усугубляет ситуацию. Поток злонамеренных сообщений может напугать ребенка и сделать неуверенным в себе.

3. Аутинг

Аутингом называется преднамеренная публикация личной информации человека без его согласия, чтобы его унижить.

Аутинг может принимать разные формы, при этом опубликованная информация может быть как серьезной, так и незначительной. Даже чтение чужих сообщений на телефоне можно считать аутингом. Личную информацию нельзя разглашать, поэтому надо убедиться, что, если такой случай произойдет с вашим ребенком, он сообщит о кибербуллинге в поддержку социальной сети, в администрацию школы или другого учреждения и т.д.

4. Киберсталкинг

Киберсталкингом называют попытки взрослых людей связаться с несовершеннолетними через интернет, договориться с ними о личной встрече с целью сексуальной эксплуатации. Это крайне опасный вид кибербуллинга, который может повлечь за собой серьезные последствия. Поэтому необходимо принимать все меры, чтобы вовремя заметить угрозу и предотвратить ее.

5. Фрейпинг

В ходе фрейпинга обидчик завладевает учетной записью вашего ребенка в социальных сетях и публикует нежелательный контент от его имени. Этим обидчик наносит вред репутации жертвы.

6. Использование поддельных профилей

Киберобидчики могут создавать поддельные профили, скрываясь за поддельными именами и фотографиями, или использовать чужой телефонный номер. Это дает им возможность анонимно травить человека в сети, не навлекая на себя подозрений. Хулиганы часто используют поддельные профили, потому что боятся, что их личность станет известна. Обычно в этом случае обидчик хорошо знаком объекту травли.

7. Диссинг

Диссинг — передача или публикация в интернете порочащей информации о жертве. Это также может нанести вред репутации жертвы или навредить ее отношениям с другими людьми. Обидчик в ситуации диссинга всеми силами пытается унижить ребенка или подростка, привлекая максимум внимания к этому процессу. Чаще всего этим занимаются знакомые объекта травли, что усугубляет ситуацию.

8. Обман

В этом случае киберхулиган обманом пытается завоевать доверие ребенка или подростка, выведать у него личную или интимную информацию и опубликовать ее в сети.

9. Троллинг

Троллингом называют намеренную провокацию с использованием оскорблений или ненормативной лексики на интернет-форумах и в социальных сетях.

Основная цель тролля – унижить, разозлить жертву и заставить ее выйти из себя и перейти на оскорбления. Тролли тратят много времени в поисках особенно восприимчивой жертвы.

10. Кетфишинг

В этом случае киберхулиган с целью обмана создает новый, полностью идентичный оригинальному профиль жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных. От лица ненастоящего профиля они добавляют всех друзей жертвы, врут им, что это на самом деле правильная страница, а предыдущую взломали, могут начать просить деньги взаймы или писать оскорбления как бы от лица жертвы.

Что делать, если ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга

- Объясните детям, что общаясь в интернете, они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости так же неприятно, как и слышать.
- Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем.
- Если ребенок стал жертвой кибербуллинга, помогите ему найти выход из ситуации. Практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаления странички.
- Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.
- Старайтесь следить за тем, что ваш ребенок делает в интернете, а также следите за его настроением после пребывания в сети.

Пошаговые инструкции борьбы с кибербуллингом в социальных сетях.

1. Сообщите о произошедшем представителям социальной сети

Пожалуйста сообщите об обидчике представителям социальных сетей, в которых происходила травля. В соцсетях есть правила, касающиеся сообщений оскорбительного содержания и другого неприемлемого поведения. После вашего обращения представители сервисов обязаны расследовать ситуацию.

[Вконтакт](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Twitter](#)

2. Подумайте, кому еще нужно сообщить о ситуации

Если вы сочтете случай кибербуллинга достаточно серьезным, возможно, вам следует обратиться:

- К руководству школы, если обидчик вашего ребенка учится там же;
- К родителям обидчика;
- В полицию.

Помните! Вы должны быть уверены в своих обвинениях, так как в случае ошибки вы можете серьезно и непоправимо испортить репутацию человека, которого обвините.

3. Помогите ребенку изменить настройки его профиля в социальных сетях

Помешайте хулигану снова выйти на связь с вашим ребенком. Сократите вместе с ребенком количество личной информации о нем в открытом доступе. Примите следующие меры, чтобы защитить его от повторной травли в сети:

- Не раскрывайте в сети личную информацию: адрес, номер телефона и местонахождение. От нежелательных контактов можно себя оградить, если

изменить настройки приватности в аккаунтах социальных сетей. Это поможет оградить определенных людей от онлайн-общения с вашим ребенком. Измените эти настройки так, чтобы только близкие друзья смогли связаться с ним.

- Возможно, следует изменить имя вашего ребенка в социальных сетях. Если ребенок сохранит прежнее имя или никнейм, обидчик сможет найти его и продолжить травлю, представившись кем-то другим. Исключите такую возможность, сменив имя ребенка в социальных сетях, его фотографию профиля, а также любую другую информацию, которая может помочь обидчику идентифицировать его. После того, как внесете все необходимые изменения, проверьте, насколько сложно стало найти вашего ребенка в сети.
- Создайте новую учетную запись. Если кто-то выдает себя за вашего ребенка в сети, может помочь создание новой учетной записи. Сообщите друзьям и близким ребенка, что у него изменились адрес электронной почты, профиль в социальных сетях и имена учетных записей.

4. Эмоциональная поддержка ребенка

Не критикуйте и обязательно поддерживайте вашего ребенка в этот острый период. Дайте ребенку понять, что в случае кибербуллинга он может довериться вам и людям, которые профессионально оказывают помощь в таких ситуациях, расскажите о возможностях анонимной службы, которой можно доверить свою проблему и найти выход из сложившейся ситуации. В подобных ситуациях очень важно быстро и оперативно найти поддержку и выговориться, перестать чувствовать себя «жертвой» чей-то жестокой шутки или мести. Когда ребенок не один, а вместе с кем-то будет принимать шаги по решению проблемы, он почувствует, что он борется с проблемой и решает ее, а не закрывает на нее глаза и смиряется с приговором в сети.

В службу детского телефона доверия часто обращаются дети и подростки, подвергшиеся атаке в сети, и первое, с чем они сталкиваются, — это страх и стыд по поводу того, как отреагирует семья и как жить с этим дальше. Они часто даже испытывают состояние «эмоционального ступора», за которым на самом деле скрывается целая гамма чувств и переживаний, лишь с одной просьбой между строк — «Защитите меня, мне страшно». Именно в такие моменты мы как родители не всегда можем находиться физически рядом и понять, что произошло с ребенком, и готов ли он в первые минуты поделиться этим. Поэтому всегда есть возможность экстренно позвонить на детский телефон доверия, где выслушают ребенка и помогут выговориться, составить план выхода из ситуации и возвращения себе «своего лица и статуса» в сети и реальной жизни. Но даже после этого важно, чтобы вы как самые близкие люди оказали эмоциональную поддержку в той форме, которая будет понятна для подростка и вызывает у него сопротивление и желание закрыться.

Данные техники и рекомендации помогут вам в этом:

Отражение чувств — проговаривание чувств, которые испытывает ребенок после произошедшей ситуации, когда по его выражению лица и поведению видно, что он явно переживает, и ему трудно начать разговор («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»).

Последствия: дети меньше боятся негативных чувств и конфликтов, видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание ребёнка рассказывать о себе.

Также важно транслировать ребенку:

- Признание объективной сложности ситуаций.
- Уверенность в положительном исходе.
- Присоединение.
- Признание сильных сторон личности.

- Безусловное принятие (любовь).
- Заботу.
- Указание на сильные стороны ситуации.

Тип поддержки	Речевые клише
Указание на сильные стороны личности	«Я верю, что все получится справиться даже с этим, потому что... (указание на качество личности)
Указание на ситуацию	«Теперь у тебя есть опыт....» «Благодаря этому ты знаешь, как бывает в жизни и ты научился....» «У меня тоже была похожая ситуация в детстве, когда...»
Присоединение	«Сначала всегда сложно и кажется что жизнь закончилась, я помню как я сам....но потом...» «Мне когда-то самому пришлось... и тогда мне помогло то, что я...»

5. Предложите ребенку написать о случившемся
Часто для ребенка бывает полезно записать то, что с ним произошло. На бумаге он сможет осмыслить, что с ним произошло, восстановить всю картину кибербуллинга. Так он научится быстро распознавать признаки кибертравли при ее первых признаках.
6. Установите общие правила пользования интернетом в вашей семье
Очень важно договориться с ребенком о правилах использования социальных сетей и интернета, чтобы оградить его от опасностей, которых в наше время становится все больше.

Источник: <https://telefon-doveria.ru/parents/>

Как наладить взаимоотношения с ребенком или подростком?

1. С самого детства начинайте формировать у ребенка культуру безопасного поведения в целом, ведь то, как мы ведем себя в интернете, часто отражает наше поведение в обществе. Уделите внимание и потренируйте на практике важные для подростков навыки безопасного поведения интернете: смс активации услуг, как безопасно совершать покупки в интернете, как отличить мошенников и провокаторов в смс и электронных рассылках, как распознать фишинговые сайты и т.д. вам в помощь проект Роскомнадзора «Персональные данные. дети» — <http://персональныеданные.дети>
2. Для защиты детей от нежелательного контента в сети Интернет создано много сервисов, в том числе проект «Дети онлайн». Эксперты проекта помогают детям и консультируют взрослых в ситуациях, связанных с безопасностью несовершеннолетних при использовании интернета.
3. Важно узнать ближе реальное окружение вашего ребенка и способствовать тому, чтобы он как можно больше проводил время с друзьями в живом общении.
4. Больше поддерживайте вашего ребенка, узнавайте как у него дела не только в вопросах учебы, но в отношениях с ровесниками и учителями, насколько он выдерживает школьный стресс и нагрузки. Берегите Ваши отношения от конфликтов и давления, сохраняйте баланс честности требований и привилегий, похвалы за достижения и критики за проступки и не сделанные обещания. Подростки особо чувствительны к теме справедливости и прежде всего они не выносят двойных стандартов, когда для того, чтобы «убраться дома и посидеть с сестренкой они уже взрослые», а для «прогулок вечером с друзьями, девушкой, парнем и дискотеки еще совсем малы». Они всегда отличат Ваш искренний интерес и заботу от контроля и попытки переложить взрослые заботы на них. Они готовы поддерживать правила, если вы принимаете их совместно и заранее и соблюдаете обоюдно.
5. Как можно больше займите свободное время ребенка событийным и значимым для него досугом и возможностью выбора и влияния на то, что будет делать не только он, но и вся семья! Найдите творческую и позитивную альтернативу опасным и экстремальным играм в виде подземных квестов, пейтболла, активного спорта, необычных путешествий, в совместных кулинарных поединках, в походах в любимые магазины, выставки и арт-пространства.
6. Помогите ребенку самому рационально и критически посмотреть на это явление, поддержите и позитивно отреагируйте на социальную компанию самих подростков в интернете в поддержку ценности жизни. Не бойтесь поговорить с ним на тему смерти и суицида в случае необходимости, это не должно быть излишне табуировано и секретно в общении между вами, чтобы не пробуждать в подростках желания из любопытства зайти туда и разобраться без Вас. В этом вам поможет статья, специально адресованная ему.
[Прочитайте рекомендации для самих подростков на эту тему тоже](#)
7. Как мы с вами знаем, подростки будут делать не то, что мы им говорим, а то, что делаем мы сами и что неосознанно транслируем своим поведением. Если родители все вечера и выходные проводят в социальных сетях, то и ребенок будет повторять за ними. Именно поэтому важно показывать личным примером позитивный настрой и умение справляться с трудными ситуациями, не переставая при этом ценить жизнь во всем ее многообразии. Часто именно от вас он получает формулу, как пережить трудности, продолжать верить в себя и превращать испытания в урок и опыт.

8. Говорите «по душам» с ребенком просто так и даже, когда возможно он задает вопрос и обсуждает ситуацию якобы какого — то друга или знакомого, порой таким скрытым опосредованным способом они говорят о себе и своей проблеме. Им важно чувствовать право на ошибку и что если они поделятся чем-то особо личным, они не будут наказаны и ограничены в свободе и общении с ровесниками.

Именно близкий и доверительный контакт поможет вам не только сохранить поддерживающий контроль за\над событиями в жизни вашего ребенка, но и убережет его от негативного влияния сверстников и потребности искать поддержку у сомнительных персонажей в интернете. Готовность вашего ребенка в трудную минуту прийти именно к вам за советом и просто с желанием поделиться личным не сравнится ни с какими депрессивно настроенными сообществами и группами в интернете.

Ваш близкий эмоциональный контакт сильнее и важнее чем любой контент в интернете.

Источник: <https://telefon-doveria.ru/parents/>

Как развить самостоятельность ребенка?

Самостоятельность предполагает полную ответственность за себя и посильную за жизнь семьи. Часто подросток стремится к ответственности только там, где она ему выгодна. Ваша же задача научиться делиться своей ответственностью с ним и в других «маловыгодных», на первый взгляд, областях, помочь ему понять, что всё, что происходит в его жизни и в жизни семьи, происходит теперь не только благодаря Вам или по вашей вине, как это было в раннем детстве, но и благодаря/вопреки его действиям.

Обычно самостоятельным называют человека, который сам умеет:

- имеет хорошие навыки самоорганизации;
- определять границы своих возможностей и просить необходимую помощь;
- ставить цели в различных жизненных сферах и добиваться их;
- справляться с трудностями и принимать решения в важных ситуациях;
- более дисциплинирован;
- имеет достаточно стабильное представление о себе.

Одной из наиболее характерных особенностей подростка, связанной с ростом его самосознания, является ярко выраженное стремление к самостоятельности, стремление показать свою «взрослость», наличие своеобразного «чувства взрослости».

Для того чтобы повзрослеть, ему необходимо научиться справляться с ответственностью за себя и последствия своих действий, поэтому освободите ребенка от Вашей чрезмерной опеки и дайте ему столько ответственности, сколько он в состоянии взять на себя. Многие родители не могут видеть, как их чадо совершает ошибки, поэтому стремятся все решать за него, что приводит к инфантильности и полной беспомощности во взрослой жизни, где каждый день нужно принимать решения и самостоятельно за них отвечать. Подросток нуждается в Вашем признании, понимании и доверии: дайте ему возможность ошибаться и самому исправлять свои ошибки.

В то же время не стоит сразу снимать свой контроль и поручать подростку множество разных обязанностей: нагрузку ответственности, как нагрузку в спорте, нужно давать очень постепенно и порционно, чтобы это имело полезный результат. Обсудите с подростком, что он может начать выполнять сам и выберите для начала что-то одно. Здорово, если это будет что-то полезное для всей семьи, чтобы ребенок мог почувствовать свою значимость и полезность.

Подросток, как и малыш 2-3 лет, проверяет правила на прочность, но уже не для того, чтобы выяснить границы дозволенного, а чтобы сформировать собственный морально-этический кодекс.

Таким образом, к концу этого этапа развития при благоприятном течении ребенок становится уже почти взрослым, способным:

- предпринимать самостоятельные действия в рамках предоставленного пространства и возможностей (отчасти, это может уже делать годовалый ребенок);
- понимать границы дозволенного (что возникает в период кризиса трех лет) и выбирать следовать им или же идти другим путем, пусть и порицаемым (что формируется к подростковому возрасту);
- умеет совершать действия, направленные на удовлетворение своих потребностей и поддержание порядка (всему этому можно научить малыша пока он еще дошкольник);
- руководствуется в регулировании своего поведения нормами и правилами, принятыми им самим, которые могут, как совпадать с взглядом взрослых, так и идти с ними вразрез (это мы получаем как раз в ходе подросткового возраста).

5 причин, почему подросток не самостоятелен

- Страх сделать ошибку и превратиться в насмешку в глазах друзей, родственников.

- Боязнь последствий, ведь в подростковом возрасте еще живут детские правила: поступил неправильно – будешь наказан.
- Страх неизведанного: неправильно принятое решение может круто изменить жизнь, уйдут друзья, поменяется привычный уклад.
- Нехватка опыта – возможно главная причина: подросток попросту не понимает сути проблемы выбора и не в состоянии ее решить сам.
- Лень – производное от слабой жизненной мотивации: подростку незачем делать выбор, он привык, что все сделают за него.
Чтобы в будущем подросток старался все, что может сделать сам и получал от этого удовольствие, важно:
- Во-первых, помочь подростку в формировании умений ставить перед собой цель;
- Надо организовать такое дело (дела), которое позволит добиться ребенку хоть небольшого успеха, что прибавит веры в его силы, увеличит их;
- Родителям необходимо научить подростка самостоятельно делать выбор и брать ответственность на себя, активно делегировать и определить его персональную зону ответственности в семье;
- Поддерживать успехи и первые самостоятельные шаги, делая акцент на положительной мотивации, а не на возможных санкциях и ограничениях прав.

Источник: <https://telefon-doveria.ru/parents/>

Как заставить ребенка бросить курить?

Что-то заставить делать наших детей против их воли не только крайне сложно, но и, как показывает жизнь, не очень эффективно. Это может не просто привести к усложнению конфликта между вами, но и вызвать у ребенка сильную реакцию протеста, эмансипации и желание курить вам назло. Особенно если ребенок вступил в подростковый возраст и примеривает на себя атрибуты взрослой жизни. В этот период курение для него может стать своего рода экспериментом и попыткой поиграть в роль взрослого человека, который может делать, что хочет, и тем более иметь вредные привычки.

Как к этому относиться и что можно сделать?

- Если вы поняли, что сын или дочь курит, не впадайте в панику и не выдавайте яркие отрицательные эмоции – они только усугубят и без того малоприятную ситуацию. Попробуйте разобраться, что происходит в душе подростка. Поговорите с ним в спокойной, доверительной обстановке. Возможно, во время какого-то совместного дела – мытья машины, посуды, поездки на дачу, прогулки с собакой, похода за покупками.
- Первое, что нужно сделать — это понять какие бессознательные потребности таким образом удовлетворяет ваш ребенок, и что за счет курения он доказывает себе и окружающим, какие на самом деле причины стоят за вредной привычкой. Важно найти и подсказать ему конструктивные и положительные способы реализации потребности в независимости, свободе, власти и признании его как взрослым и имеющим свою точку зрения.
- Проанализируйте его круг общения, его увлечения, обстановку и стиль общения в семье и, возможно, причина его курения будет в желании противопоставить себя близким или отвоевать свое право на свободу дома. Если у него не будет повода сражаться за это, то желание курить может уйти само собой.
- Если курением ребенок снимает стресс, заменой сигареты может стать плитка шоколада. Стабильное эмоциональное состояние вернет медленный глубокий вдох и выдох 3 раза, а также неторопливый глоток воды. Известно, что она растворяет никотин и вымывает его из организма.
- Поговорите спокойно и с аргументами, но только с теми, что будут важны и адекватны его возрасту! Ваше дело не встать на тропу войны с собственным ребенком, а признать, что худой мир лучше доброй ссоры, и вести переговоры. Посмотрите и обсудите социальную рекламу, созданную самими подростками на эту тему. Вряд ли его волнует то, что это вредно для здоровья и что когда-то в далеком будущем он пожалеет об этом и т.д. Подростки живут сегодняшним днем и верят только тому, что видят «здесь и сейчас» и что имеет честное и справедливое обоснование, факты, с которыми трудно поспорить. Плохой запах изо рта, пропахнувшая одежда, отдышка, дополнительные расходы, скептическое отношение к ребенку в школе, нежелание родителей его друзей и знакомых, которые не курят и занимаются спортом, отпускать с ним гулять и т.д.
- Расскажите, что курение вредно не только для здоровья, но и для внешности. Успешный разговор может состояться у матери с сыном, если делать акцент на том, каким бы она хотела видеть настоящего мужчину. Отцу в беседе с дочерью нужно дать понять, что не всем мужчинам нравятся курящие женщины. В любом варианте важно обрисовать и проговорить перспективу удачно сложившейся в дальнейшем жизни. Крепкое здоровье – важная составляющая любого успеха. А курение и здоровье – вещи несовместные. Девочкам нужно обязательно напоминать о влиянии никотина на их внешность. О том, что от сигарет портится кожа лица, рук, желтеют зубы, голос становится хриплым, появляется неприятный запах, который не забивает никакой парфюм.

- Возможно, ребенок и вовсе не собирается курить, и ему могло даже это не понравиться, но давление и ваши нотации могут заставить его продолжить по принципу «запретный плод -сладок».
- Если ваш ребенок попал под влияние курящей компании, то, возможно, он сам и не хочет курить, но боится потерять авторитет и свое «место под солнцем» внутри этой компании. Помогите ему другими доступными способами заслужить интерес и уважение в группе сверстников – экстремальные виды спорта, музыка, интересный имидж, танцы, капуэйра, бокс, граффити, домашние вечеринки с вкусной едой, игра в приставку и т.д.
- Будьте откровенны и реалистичны, не все взрослые могут бросить курить даже ради своих детей. Тогда честно говорите об этом. Признайте пагубность привычки и свою собственную слабость. Это создаст правильное представление о курении и повысит доверие к вам.
Самое важное!
- Проанализируйте, есть ли кто-то в вашей семье, кто курит и показывает подростку негативный пример. Бесполезно просить его бросить курить, если он видит двойную мораль в том, что взрослые могут себе это позволить. Предложите взрослому и подростку сделать соглашение и договор и вместе бросить курить, и если кто-то из них не сделает этого, то лишиться чего-то значимого и какой-то привилегии. Благодаря этому подросток почувствует свою значимость как взрослого человека и честность со стороны взрослых, и особенно то, что они могут признавать, что порой бывают не правы, но надо уметь принимать ответственные решения и исправлять ситуацию.

Источник: <https://telefon-doveria.ru/parents/>

Слишком мало времени на ребенка из-за работы

Для того, чтобы в ваших отношениях с ребенком, несмотря на вашу занятость, сохранился доверительный контакт, и вы были в курсе не только его школьной жизни, но и знали, что у него на душе и что для него важно, вот ряд рекомендаций, следуя которым вы сможете этого добиться:

1. Помните, важно НЕ СКОЛЬКО времени вы проводите с ребенком, а КАК вы его проводите и что при этом транслируете ему. Дети очень чувствительны и для них важно, как в свое драгоценное свободное время или в перерывах между делами вы общаетесь с ними. Им нужна ваша поддержка и искренний интерес, эмоциональная вовлеченность в их частную жизнь и общие семейные будни. Поэтому подумайте и дайте им почувствовать не только ваш контроль учебной успеваемости, а неподдельный интерес к мечтам и интересам ребенка, его отношениям со сверстниками.
2. Подумайте о том, что вы могли бы вместе делать и при этом обсуждать как у него дела и что важного происходит в его жизни: во время приготовления ужина или в дороге, в кафе после покупок в супермаркете или за чашкой чая перед сном. Даже если это будет короткий разговор, но в который вы будете включены на 100%, это поможет ребенку быть с вами в доверительном и открытом контакте, что не заменят никакие переписки в мессенджерах и дежурные звонки с вопросом «Как дела?»
3. Никогда не обещайте ребенку провести с ним время, если вы не уверены, что у вас получится. Лучше обозначать ребенку день и время, когда вы точно сможете сказать, что у вас будет возможность провести время вместе или съездить всем вместе туда, куда давно хотели.
4. Смотрите и обсуждайте вместе фильмы, это может быть не только формой объединяющего досуга, но и поводом обсудить и спросить мнение ребенка по теме, которая является для вас и для него сложной и для которой нужен специальный разговор. Это шанс понять, что ребенку интересно, чем он увлекается, что его привлекает в других, в себе, что происходит у него на душе и какие на самом деле эмоциональные переживания он может скрывать за фразой «у меня все нормально».
5. Старайтесь поддержать хоть какие-то совместные семейные традиции и дела, которые будут незыблемы и станут точкой опоры в вашем времени вместе. Это могут быть совместные ужины в выходные, поездка на выходные один раз в квартал или посещение творческих мастер-классов, например, кулинарных. Превратите повседневные домашние заботы в командное соревнование или игру, не забывайте о настольных играх и семейных вечеринках.
6. Хоть иногда уделите внимание совместному фитнесу, прогулкам и другим полезным увлечениям, которые вам необходимы для разрядки и самовосстановления после рабочих нагрузок. Поверьте, детям не всегда нужны только походы в кино, по магазинам, в центры развлечений, иногда им просто важно делать что-то вместе с вами, когда вы заняты своей взрослой жизнью.
7. Больше делегируйте детям и поддерживайте их самостоятельность, ведь в случае вашей занятости дети должны бы к этому готовы и вместо того, чтобы скучать по вам, они будут проявлять себя как ответственные и активные члены семьи, получать похвалу и одобрение. Даже при вашей повышенной занятости дети смогут получить полезный социальный опыт и проявить себя.
8. Вспомните о родственниках, близких друзьях и их возможном активном участии в жизни ваших детей: рыбалка с дядей, приготовление еды вместе с бабушкой,

совместный поход на выставку или поездка с друзьями вашей семьи. Это для ребенка может стать отличной альтернативой «зависанию» в интернете. В зависимости от графика учебы ваших детей и вашего рабочего ритма, вы всегда сможете выкроить 1–2 часа для общения с вашим ребенком. Так проведите это время с пользой и превратите его в запоминающиеся моменты, наполненные семейным теплом, маленькими радостями и откровенными разговорами.

Источник: <https://telefon-doveria.ru/parents/>