

## ЗАПОВІДІ ДЛЯ БАТЬКІВ

1. Ніколи не займайтеся вихованням у поганому настрої.
2. Чітко визначте, чого саме ви вимагаєте від дитини, і поясніть це їй, а також довідайтеся, що вона думає з цього приводу.
3. Надайте дитині самостійності; виховуйте, але не контролюйте кожен її крок. Не підмінюйте виховання опікою.
4. Краще не підказуйте готового рішення, а вкажіть шляхи до нього й час від часу аналізуйте разом з дитиною її неправильні та помилкові кроки до мети.
5. Не пропустіть момент першого успіху.
6. Вчасно зробіть зауваження, відразу оцініть вчинок і зробіть паузу – дайте усвідомити почуте.
7. Головне – оцінити вчинок, а не особистість.
8. Доторкніться до дитини й тим самим дайте їй відчуття, що співчуваєте її помилці, вірте в неї, незважаючи на помилку.
9. Виховання має бути поетапним.
10. Вихователь повинен бути суворим, але добрим.

### Батькам на замітку

- Якщо дитину постійно критикують, вона вчиться ненавидіти.
- Якщо дитина живе у ворожнечі, вона вчиться агресивності.
- Якщо дитину висміюють, вона стає замкненою.
- Якщо дитина росте в докорах, вона вчиться жити з почуттям провини.
- Якщо дитина росте в терпимості, вона вчиться сприймати інших.
- Якщо дитину підбадьорюють, вона вчиться вірити в себе.
- Якщо дитину хвалять, вона вчиться бути вдячною.
- Якщо дитина росте в чесності, вона вчиться бути справедливою.
- Якщо дитина живе в безпеці, вона вчиться вірити в людей.
- Якщо дитину підтримують, вона вчиться цінувати себе.
- Якщо дитина живе в розумінні й доброзичливості, вона вчиться знаходити любов у цьому світі.

### Пам'ятка для батьків

Ваш син або ваша донька вирости, але вони – ваші діти. Їхні помилки – це ваші безсонні ночі, гіркі сльози, відсутність радощів життя. Пам'ятайте про це, коли уникаєте спілкування з ними, замовчуєте проблеми, приховуєте факти, які можуть призвести до трагедії.

#### **Ви забов'язані знати:**

- З ким товаришує ваша дитина, в яких компаніях буває.
- Хто її найкращий друг або подруга.
- Де дитина проводить вільний час.
- Чим захоплюється та які інтереси має.

#### **Ви повинні тривожитися, якщо ваша дитина:**

- Грубить вам, іде з дому, не повідомляючи вас про це.
- Бреше вам; вимагає у вас гроші.
- Стає залежною від алкоголю.
- Перестає спілкуватися з вами й не реагує на ваші зауваження.

## **ЯК ЗАПОБІГТИ ВЖИВАННЮ НАРКОТИКІВ ДИТИНОЮ**

Для уникнення проблем, пов'язаних з уживанням наркотиків, вам слід:

1. Бути найближчою людиною для своєї дитини незалежно від тих важких ситуацій, у які вона може потрапити.
2. Не замовчувати проблему, якщо дитина виходить з – під вашого контролю, звертатися до фахівців.
3. Звертати увагу на те, чи курить ваша дитина, чи вживає спиртні напої, бо ви не застраховані від того, що вона не вживає наркотики.
4. Створювати вдома найсприятливішу атмосферу, аби дитині не захотілося змінити домашній світ сварок і скандалів на світ щастя і спокою з допомогою наркотиків у поганій компанії.

## **ЯК ОБЕРНУТИ КОНФЛІКТ НА КОРИСТЬ І БАТЬКАМ, І ДИТИНІ**

Конфліктна ситуація може докорінно змінити ваше життя. Намагайтеся, щоб ці зміни були на краще!

1. Перш ніж вступати у конфлікт, поміркуйте над тим, якого результату прагнете.
2. Переконайтеся в тому, що цей результат для вас справді важливий.
3. У конфлікті визнавайте не тільки свої інтереси, але й інтереси іншої людини.
4. Дотримуйтеся етики поведіння в конфліктній ситуації, розв'яжуйте проблему, а не зводьте рахунки.
5. Будьте тверді та відкриті, якщо переконані у своїй правоті.
6. Змусьте себе чути доводи свого опонента.
7. Не принижуйте і не ображайте іншу людину: це позбавить вас страждань, каяття потім.
8. Будьте справедливі й чесні в конфлікті, не жалійте себе.
9. Дорожте повагою до себе, наважуючись на конфлікт зі слабшим за вас.

## **ЯК НАВЧИТИСЯ АКТИВНО СЛУХАТИ**

- розмовляти в спокійному місці, щоб уникнути можливості бути перерваним у бесіді;
- приділяти всю увагу співрозмовнику, дивитися прямо на нього, зручно, без напруги, розташувавшись напроти;
- переказати те, що співрозмовник розповів вам, щоб він переконався, що ви дійсно зрозуміли суть почутого та нічого не пропустили;
- дати можливість співрозмовнику висловитись, не перебиваючи його, і говорити тільки тоді, коли перестане говорити він;
- говорити без засудження та упередження, що сприяє посиленню у співрозмовника почуття власної гідності. Якщо ви чуєте:  
*Обов'язково скажіть:* «Що відбувається в коледжі, що примушує тебе так себе почувати?», «Іноді всі ми відчуваємо себе подавленими. Давай поміркуємо, які в нас проблеми, і які з них треба вирішити в першу чергу», «Ти дуже багато значиш для мене, і мене бентежить твій настрій. Скажи мені, що відбувається», «Розкажи мені, як ти себе відчуваєш. Я дійсно хочу це знати».

*Не кажіть:* «Коли я був у твоєму віці... ти просто ледар!», «Все здається таким безнадійним...», «Подумай краще про тих, кому ще гірше, ніж тобі», «Не кажи дурниці. Давай поговоримо про щось інше», «Хто ж може зрозуміти підлітків у наші дні?»