

Отчуждение между вами и вашим ребенком



Часто родители задумываются лишь о физическом здоровье своих детей: одет, обут, накормлен, учится, вроде бы здоров. А вот о психологическом здоровье, о духовном благополучии своего ребенка взрослые вспоминают в последнюю очередь. Следует помнить о прямой зависимости психологического здоровья и здоровья физического.

Психологический климат в семье для подростка имеет жизненное значение, а создают этот климат родители. Вот только, если климат получается непереносимым для ребенка, деться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая и неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики.

Вы бросаетесь к врачам, но и самый искусный доктор не поможет, если семейная ситуация останется прежней.

Главным условием благоприятного психологического состояния здорового ребенка является эмоциональный комфорт, созданный в семье ребенка. Родителям полезно знать, как разговаривать с ребенком и что нужно предпринимать в случае, если вы чувствуете отчуждение между вами и вашим ребенком.

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам в этом.

1. Разговаривайте друг с другом. Если общения не происходит, вы отдаляетесь друг от друга, а это недопустимо.
2. Умейте выслушать внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем.
3. Рассказывайте ребенку о себе, пусть он знает, что вы тоже готовы поделиться с ним, а не уходите в себя.
4. Будьте рядом: важно, чтобы ребенок понимал, что дверь к вам открыта и всегда есть возможность поговорить с вами.
5. Старайтесь все делать вместе, планировать общие интересные дела, дайте ему альтернативу, если ему предстоит сделать выбор.
6. Общайтесь с его друзьями: поведение подростка часто зависит от его окружения.
7. Показывайте пример. Алкоголь, табак, медикаменты – легальны, но то, как вы их употребляете, какое место они занимают в вашей жизни, является примером для ваших детей.
8. Помните, что ребенок всегда нуждается в вашей поддержке.
9. Не запугивайте ребенка, он может перестать, вам верить.
10. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов: чаще обнимайте, улыбайтесь, смотрите в глаза, берите за руку.

Помните!

Климат собственной семьи в вашей власти. Вы воздействуете на него ежеминутно, и вам по силам изменить его и сделать благоприятным. Благоприятным не вообще, а для своего ребенка; для такого, какой он есть, даже если он далек от идеала и совсем не похож на вас.