**Поради батькам**

**від класного керівника**

Для Вас почалися складні часи. Ви засмучені, стурбовані, навіть розгнівані тим, як поводить себе Ваша дитина-підліток.

Щоб змінити ситуацію, потрібно, перш за все заспокоїтися та підбадьорити себе. Психологи виявили: працюючи над покращенням тієї або іншої ситуації у стосунках з дитиною, важливо дозволити собі повірити у саму можливість такого покращення, а для цього необхідно навчитися розслаблятися, бачити перспективу Вашій ситуації. Коли Ви почуваєте себе неспокійним, стурбованим, розлюченим, то ведете себе імпульсивно, робите те, що насправді прямо протилежне тому, чого Ви дійсно бажаєте. Ви зробите правильно, якщо внутрішньо заспокоїтесь, розслабитесь.

А зараз повернемося до вашої проблеми. Спробуйте чітко сформувати, чого Ви намагаєтесь досягнути, вирішити проблему, якою є Ваша мета, до чого Ви прагнете, чого хочете домогтися від сина або доньки. Ми нагадуємо, що більшість батьків, діти яких проходять через періоди юнацтва сина чи доньки, мають труднощі.

Якщо ми узагальнимо прагнення більшості батьків, то отримаємо наступне: «Я хочу, щоб моя дитина була порядною, відповідальною людиною, здатною приймати стосовно себе вірні рішення».

Але ж як поводити себе у взаємовідносинах із дитиною? Перш за все, відмовтеся від бажання підштовхнути до того, чого Ви прагнете в цьому конкретному випадку. Замість цього запитайте себе: «Що я можу зробити у конкретній ситуації для того, щоб допомогти своїй дитині бути більш відповідальною та здібною приймати свої власні рішення?»

Якщо Ви маєте труднощі з сином або донькою, то швидше за все Ви робите щось одне (а може бути, і одне, і друге) з двох:

1. Ви, певно, не справляєтеся з Вашим найважливішим обов’язком – робити щасливим своє власне життя.
2. Можливо, Ви намагаєтесь керувати життям людини, але це повинно бути не Вашою турботою, а прямим обов’язком Вашої дитини.

Вам необхідно змінити обидві ці установки чи звички. Якщо підліток завдає Вам занепокоєння, то найефективніше:

- допомогти йому прийняти відповідальні рішення;

- зробити власне життя більш щасливим.

Коли дитина ще немовля, він або вона потребують визначеного догляду просто для того, щоб вижити. Немовля повинно бути нагодоване, вимите, зігріте. Тому що один із різновидів любові до дитини-немовляти – це турбота про його або її тілесне благополуччя. Це один із рівнів батьківської любові.

Існує другий рівень цієї любові, який необхідний дитині (до речі, як і будь-який іншій людині) для того, щоб жити. Якщо немовля не отримує такої любові, такого піклування, то вономоже загинути у ранньому віці. Ця любов – турбота відносно до тієї внутрішньої сутності до того внутрішнього Я, яким по суті є людина, до тієї унікальної енергії або активності, яка надихає людину. Із самого початку Ваша дитина наділена неповторними індивідуальними здібностями поведінки, притаманними тільки йому або їй.

Розвиваючись, вони складають абсолютно неповторну людину, яку Ви не сплутаєте ні з ким. Він або вона не тільки мають унікальний набір генів, не тільки фізично неповторні (як неповторні, наприклад, їх відтиски пальців), але й відрізняються ще зовсім індивідуальними способами поведінки. Він або вона постійно приймають рішення, які Ви не можете передбачити і які можуть здивувати Вас: рішення з ким дружити, чому віддавати перевагу в їжі, про що мріяти тощо. Цим індивідуальним особливостям своєї дитини природно радіти, але ми випускаємо їх з виду, коли зосереджуємося на тому, що він «не повинен» або , навпаки, «повинен» робити. Ці індивідуальні реакції виходять із внутрішнього «Я» людини, тобто тієї частини, яка перетворює його або її в унікальну людину.

Класний керівник 8-Б класу Мезиненко Н.В.