

Безопасность моего ребенка...

«Куда обратиться, если...».

Ребенку необходимо чувствовать себя защищенным даже тогда, когда рядом никого нет. В этом может помочь телефон. Возьмите лист бумаги, фломастеры, телефонный справочник. Помогите вашему ребенку отыскать и выписать на отдельный лист все необходимые телефонные номера: служба спасения; скорая помощь; пожарная служба; милиция; ближайшие друзья и соседи; рабочий телефон отца, матери.

Объясните вашему ребенку, что сказать в том или ином случае и как поступить, если он почувствует запах дыма или поймет, что кто-то стремится проникнуть в квартиру. Четкое знание того, что нужно делать, снизит чувство неуверенности и одиночества у вашего ребенка.

«Научитесь слушать и слышать ребенка».

Обязательно находите хотя бы несколько минут для того, чтобы поговорить с ребенком о прошедшем дне. Это можно делать во время подготовки ужина, уборки со стола, перед сном. Атмосфера беседы должна располагать к откровенности, чтобы ребенок мог поделиться с вами своими секретами или задать волнующие его вопросы. Терпеливо выслушивайте ребенка.

• *Избегайте сразу давать советы!* Дайте ребенку возможность выговориться. Если вы хотите высказаться по поводу каких-то обстоятельств его рассказа, лучше сделайте это чуть позже, дайте себе время подумать, а ребенку изложить события так, как он хочет. Случается так, что неуместный, не вовремя данный совет или критическое замечание раздражают ребенка (не по существу, а потому что его перебивают).

«Научитесь хвалить и благодарить друг друга».

Что такое благодарность? С одной стороны, это ритуал, принятый в человеческом обществе, с другой – чувство благодарности, которое мы испытываем к человеку, сделавшему нам что-то хорошее. Что же важнее: быть благодарным (испытывать чувство) или благодарить (соблюдать ритуал)? Психологически важно и то и другое. Человек, произносящий слова благодарности, испытывает радость от того, что ему, например, улыбнулись в ответ, от того, что он порадовал кого-то выражением своей признательности. Человек, которому адресованы слова бла-

годарности, радуется потому, что понимает: его труд оценен, о нем не забыли, ему признательны. Но всегда ли просто произнести это волшебное слово «спасибо»? Оказывается, нет, это не просто.

Есть семьи, где ритуал благодарности в повседневной жизни практически не используется. Он возникает лишь в каких-то особых случаях: в день, когда в доме гости, или в праздник (например, Восьмого марта). Честно говоря, такая благодарность «по случаю» выглядит весьма неестественно, и ее спокойно изымают из употребления, как только минует особая необходимость. Каждый из вас наблюдал, как в транспорте или в магазине мама напоминает ребенку: «Скажи «спасибо» или «Что надо сказать?» Ничего удивительного в таком напоминании нет, если ребенку 2–3 года. А вот если напоминание адресовано одиннадцатилетнему подростку, то выглядит оно весьма нелепо. Часто при этом ребенок стесняется, краснеет и злится. Конечно, ни о каком чувстве благодарности здесь речи быть не может. Одна только неловкость и досада.

«Что же делать»? – спросите вы. Наверное, уже невозможно что-то исправить, изменить, раз не сложилась в семье традиция благодарности?

Главное – принять и запомнить несколько простых правил:

- Все перемены начинайте с себя. Начните делать для других то, что хотите получить от них.
- Не бойтесь просить, чтобы вас поблагодарили, скажите, как вам хочется услышать добрые слова о том, как хорошо вы что-то сделали. Поймите и примите как факт, что даже очень близкие люди могут не догадываться о том, что для вас важно и необходимо. Мы часто говорим: «Неужели он (она) не понимает, что я...». А он (она) действительно не понимает или не задумывается над этим. Так объясните, ведь это так необходимо вам и им тоже!
- Будьте настойчивы и последовательны в своем стремлении к цели.
- Не бойтесь избаловать своих близких словами благодарности и восхищения.
- Не огорчайтесь, если стиль общения в вашей семье не будет меняться так быстро, как вам этого хотелось бы.

Чувство защищенности необходимо каждому человеку. Семья – главный источник этого чувства как для ребенка, так и для взрослого.