

Памятка родителям по профилактике деструктивного поведения подростков с ОВЗ.

1. **Поймите своего ребёнка.** Первое, что необходимо сделать родителю, это понять, почему ребёнок действует именно так, почему он демонстрирует деструктивное поведение.
2. **Создайте баланс на уровне надо-могу-хочу.** Чтобы привить ребёнку полезные привычки (от чтения книг, до ежедневных походов в школу), необходимо соблюсти пропорцию между необходимостью, возможностью и желанием ребёнка это делать. Учитывая эти параметры, и объяснив ему, зачем нужно делать так, а не иначе, можно добиться того, что ребёнок выйдет из автоматического следования нормам и приобретёт мотивацию к их выполнению.
3. **Активируйте личностные ресурсы подростка.** Помогите ребёнку реализовывать себя в разных направлениях деятельности. Экспериментируйте, добивайтесь того, чтобы он нашёл себе занятие по душе. Это благоприятно скажется на процессах его социальной адаптации.
4. **Решайте задачу взросления.** Инфантильное расстройство личности часто становится фактором риска для появления аутодеструктивного поведения. Помогайте ребёнку постепенно становиться взрослым. Создайте ему условия для безболезненного перехода в мир ответственности и самостоятельного принятия решений.
5. **Проявляйте меньше агрессии.** Старайтесь терпимее относиться к промахам своего ребёнка. Вместо того, чтобы ругать его, объясните где он ошибся, и покажите на личном примере, как надо было сделать.
6. **Используйте телесно-ориентированный подход.** Психологи советуют научиться работать со своим телом, понимать его, дифференцировать эмоции и их локализацию в организме. Это поможет ребёнку в процессе самоидентификации, научит его понимать себя и других.



Советы родителям по профилактике деструктивного поведения подростков с легкой степенью умственной отсталости

1. Относитесь к своему ребенку, как к самому дорогому гостю.
2. Боритесь с собственным раздражением.
3. «Мой дом — моя крепость» — это должны чувствовать дети.
4. Чаще произносите слова «Это семейное правило» чтобы предотвратить споры и ссоры. Семейные правила могут поддержать авторитет родителей и поведенческие нормы.
5. «Вы не обязаны свидетельствовать против себя». Не забывайте это право, когда в чем-то подозреваете детей. Ребенок оказывается в ситуации, когда признание несет за собой суровое наказание. Это создает чудовищный соблазн — солгать. Помните, что порой достаточным наказанием для ребенка будет сказать вам правду и признать свою вину (если это не серьезный проступок).
6. Используйте прием «Удаление с поля».

Это очень короткое наказание, цель которого — прервать несносное поведение или показать, что какое-то действие неприемлемо. «Посиди три минуты на табуретке в коридоре» Поставьте таймер и пусть он отсчитывает время. Не поучайте его в это время, пусть останется наедине с собой и подумает.

Родители, помните!

Если:

- ребёнка постоянно критикуют, он (учится ненавидеть)
- ребёнка высмеивают, он (становится замкнутым)
- ребёнка хвалят, он (учится быть благородным)
- ребёнка поддерживают, он... (учится ценить себя)
- ребёнок растёт в упреках, он... (учится жить с чувством вины)
- ребёнок растёт в терпимости, он... (учится понимать других)
- ребёнок растёт в честности, он... (учится быть справедливым)
- ребёнок растёт в безопасности, он... (учится верить в людей)
- ребёнок живёт во вражде, он... (учится быть агрессивным)
- ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он... (учится находить любовь в этом мире)

