

***Родители, помните, что психологическое благополучие вашего ребенка зависит, прежде всего, от вас!***

☞ Будьте ребенка спокойно; проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности.

☞ Не торопите ребенка. Умение рассчитывать время – Ваша задача, и если плохо удается, это не вина детей.

☞ Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая: «Смотри, не балуйся!»; «Веди себя хорошо!»; просто пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов.

☞ Встречаясь с ребенком вечером, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми).

☞ Если же ребенок чересчур возбужден и жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте – это не займет много времени.

☞ Если Вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть он успокоится, и тогда расскажет все сам.

☞ В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты это сделаешь, то...», порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

☞ Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

☞ Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической позиции решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с воспитателем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.

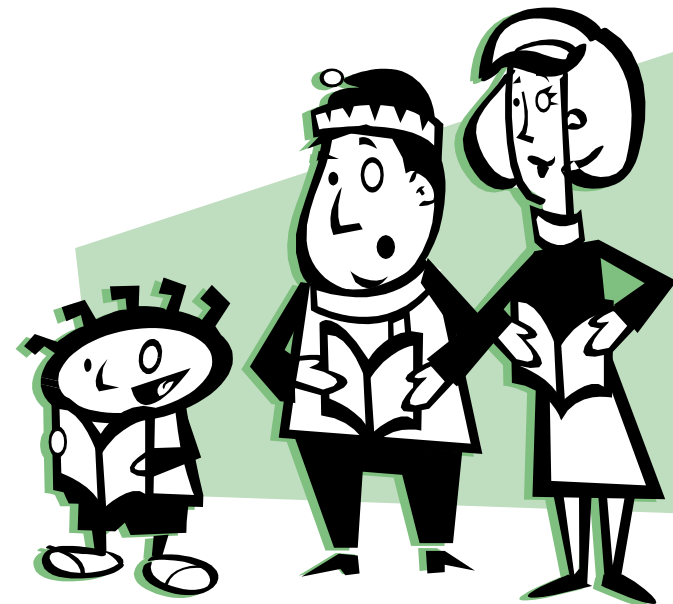
☞ Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние.

☞ Учтите, что даже «совсем большие дети», (мы часто говорим: «Ты уже большой!») 6-7 летнему ребенку, очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений.

***Завтра новый день, и вы должны сделать все, чтобы ребенок был спокойным, добрым, радостным!***

## **Популярная психология на каждый день**

# **Памятка для родителей**



# **ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ**

**Если Ваш ребенок ведет себя, на Ваш взгляд, неприемлемо, постарайтесь спокойно подойти к решению этой проблемы.**

☞ Подумайте, что может **чувствовать** Ваш ребенок, что заставляет его вести себя так: несчастлив, напуган, зол, смущен, чувствует себя отвергнутым, нелюбимым, ненужным? Какова, по вашему мнению, **причина** его чувств?

☞ Спрашивая ребенка, почему он так себя ведет, взрослый вряд ли получит вразумительный ответ, так как ребенок будет либо защищаться, либо не сможет ничего объяснить, либо будет говорить что угодно, чтобы к нему не приставали. Вам придется самим догадываться о причинах.

Что Вы можете сделать, чтобы помочь Вашему ребенку почувствовать себя лучше?

☞ Всем детям нужна **дисциплина**. Она помогает детям оставаться в разумных границах и поднимает самооценку, давая ребенку возможность соответствовать ожиданиям окружающих. **Наказание** обычно используется, чтобы притупить негодование взрослого, но оно не учит ребенка новому, полезному поведению, способному заменить собой нежелательное. Совершенно неприемлемо оставлять ребенка одного или **игнорировать** – он может подумать, что его отвергают. Самое важное в такой ситуации – донести до ребенка, что Вы понимаете и принимаете его негативные чувства, но не потерпите плохого поведения. Это не значит, что ребенка «хвалят» за неприемлемые поступки, но совершенно точно, что **чем меньше ребенок заслуживает любви, тем больше он в ней нуждается**.

☞ **Поощряйте ребенка за хорошее поведение**. Постарайтесь **договориться** с ребенком. В устных соглашениях фиксируйте обязанности и правила поведения ребенка и взрослого. Очень важен **положительный пример**, который подталкивает ребенка к повторению положительного поведения кого-то из взрослых, кого он уважает. Обучайте ребенка **новым навыкам** (они помогут ему избежать неприятностей), не забывая хвалить его даже за самое маленькое достижение.

**Четыре основные причины серьезных нарушений в поведении детей:**

1. Борьба за внимание.
2. Борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки.
3. Желание отомстить.
4. Потеря веры в свой успех.

Чтобы выявить причину непослушания, **родителю нужно обратить внимание на собственные чувства**.

- Если ребенок **борется за внимание**, родители чувствуют **раздражение**.
- Если подоплека стойкого непослушания - **противостояние** воле родителя, то у последнего возникает **гнев**.
- Если скрытая причина - **месть**, то ответное чувство у родителя – **обида**.
- Если ребенок переживает свое **неблагополучие**, родитель чувствует **безнадежность или отчаяние**.

**10 правил, которыми можно пользоваться при воспитании своего ребенка**

☞ **Правило 1.**

Не судите САМОГО РЕБЕНКА, даже если его действия достойны осуждения (ребенок должен понимать, что его самого любят, но его действия неприемлемы).

☞ **Правило 2.**

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!»

☞ **Правило 3.**

Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом:

- возьмите на себя то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому;
- по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

☞ **Правило 4.**

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

☞ **Правило 5.**

Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка. Детям требуется отделяться от родителей: учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных ситуаций. Только тогда они будут взрослеть и становиться «сознательными».

☞ **Правило 6.**

Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого, соотнесите собственные ожидания с возможностями ребенка.

☞ **Правило 7.**

Наложите ограничения на опасные и разрушительные действия ребенка, помогите ребенку направить свою энергию по другим, дозволенным каналам.

☞ **Правило 8.**

Создайте такие условия, чтобы ребенок мог выговориться, выпустить пар, дать выход своим эмоциям (т.е. освободиться от враждебных чувств, которые он пытался подавить).

☞ **Правило 9.**

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите о СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

☞ **Правило 10.**

Если необходимо наказание, пусть ребенок сам его выберет (дети обычно выбирают более строгое наказание, но не считают его жестоким). Наказывая ребенка, убедитесь, что он понимает, за что, и что он винит в этом себя, а не тех, кто его наказывает.