**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

«Главный смысл и цель семейной жизни – воспитание детей.

Главная школа воспитания детей – это взаимоотношения

мужа и жены, отца и матери»

**Как часто мы слушаем своего ребенка?**

Что знаем о том, в каком мире он живет? Что любит? Чем он увлечен, и почему? О чем разговариваем? Бывает такое, что вопросы  «ты покушал?» и «сделал ли ты уроки?» - единственное, что мы обсуждаем с ребенком за день. Родители работают, родители устают, хотят отдохнуть. Родителям некогда. И ребенок идет к телевизору, за компьютер, к книгам или во двор. И мы не знаем, чем он живет, а соответственно упускаем возможность мягко воздействовать на ребенка, помогая вырасти сбалансированной, гармоничной личностью.

Почему он бежит к друзьям? И не хочет слушать родителей? Потому, что друзья его понимают и разделяют его интересы и увлечения. Они говорят на одном языке. Попробуйте и вы разделить увлечения своего ребенка.

Прослушайте музыку, которая ему нравится. Посмотрите вместе его любимый фильм, мультик. Если у него есть любимые герои, запомните их имена. Различайте их. Будьте на одной волне с малышом. Расспрашивайте, почему нравится это, а не то? Чем привлекает один герой и отталкивает другой? Гармоничное воспитание невозможно без понимания своего ребенка.

Тогда вы увидите, что точек соприкосновения становится больше. С каждым днем растет понимание, а с ним и кредит доверия. Ребенок уже по-другому воспринимает вас. Видит, что вы не отмахиваетесь, не отгораживаетесь вечной занятостью, а искренне разделяете его интересы. Видит в родителях не только людей, способных кормить, одевать и запрещать, а близких друзей, помогающих ему развиваться.

Каждое увлечение, будь то музыка или кино – это тема для общения, обсуждения, ни в коем случае не высмеивания. Говоря на одном языке с ребенком, мы даем ему возможность лучше понимать нас. Сближаем два мира. Маленький и взрослый. Помогаем своему ребенку развиваться гармонично.

*Иногда родители не правильно используют поощрения: убрал игрушки — вот тебе шоколадка, получил «пятерку» — получи деньги на развлечения и сладости. В результате ребенок привыкнет выполнять какую-либо работу или стремиться к достижению цели, только если за этим последует вознаграждение. Старайтесь максимально больше проводить с ребёнком своё свободное время, чтобы он всегда себя чувствовал нужным и любимым. Часто родители жалуются: «Нет времени», важно не сколько времени Вы проведете со своим ребенком, а как Вы это свободное время (пусть даже 5 минут), организуете. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например, мне с тобой хорошо. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится как ты… Я по тебе соскучилась. Давай посидим, поделаем вместе. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший. Что укрепляет уверенность ребенка, его чувство самоценности, его самооценку. Выполняйте свои обещания! Потому что верить больше не будут! А восстановить доверие ребенка очень нелегко.*

***Притча «Мудрец и бабочка»***

*Много лет назад в одном городе жил очень мудрый человек. К нему часто приходили люди за советом. Каждому из них он умудрялся дать очень хороший и правильный совет. Слава о его мудрости разнеслась повсюду. Однажды его слова дошли до еще одного человека, который тоже был мудрым и известным в округе. Этот человек тоже помогал другим людям. Ему нравилось то, что его считают самым мудрым и прислушиваются к его советам. И когда он узнал, что есть еще один мудрец, то стал злиться на него за то, что теряет свою известность. И он стал думать, как доказать другим людям, что на самом деле более мудрым является он.*

*Долго он думал и решил: «Я возьму бабочку, спрячу ее между ладоней, подойду на глазах у всех к мудрецу и спрошу его: «Скажи, что у меня в руках?». Он, конечно же, великий мудрец, поэтому он догадается и скажет: «У тебя в руках бабочка». Тогда я его спрошу: «А какая это бабочка, живая или мертвая?» И если он скажет, что бабочка живая, тогда я легонько надавлю ее своими ладонями так, что когда я их раскрою, то все увидят, что она мертвая. А если он скажет, что бабочка мертвая, тогда я отпущу ее, и она полетит. И тогда все увидят, что он оказался не прав». Так он и сделал. Взял бабочку, подошел к мудрецу и спросил его: - Скажи, что у меня в руках? Мудрец посмотрел и сказал: — У тебя в руках бабочка. Тогда он спросил мудреца: — Скажи, живая она или мертвая? Мудрец посмотрел ему в глаза, подумал и сказал: — Все в твоих руках...*

*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\**

***Семь правил поведения отцов***

*Как вести себя отцу с ребенком?*

*Предлагаем вашему вниманию советы психолога для отцов от****детского сайта Твой ребенок.ру!***

*1. Время решает все: уделяйте ребенку ежедневно хоть немного времени.*

*2. Делитесь с ребенком своими успехами и проблемами.*

*Вы союзник своего ребенка, а не противник.*

*3. Не скупитесь на похвалу своему ребенку за его хорошие достижения и качества.*

*Похвала - основная движущая сила развития человека.*

*4. Будьте вежливы со своим ребенком, не позволяйте ему грубить, научите его считаться с чувствами других людей.*

*5. Учите и учитесь у своего ребенка. Постоянно всматривайтесь и вслушивайтесь.*

*6. Любите своего ребенка таким, какой он есть, это самый дорогой для Вас человек.*

*7. Отцовство - это для Вас самое главное - ЦЕЛЬ жизни*

***\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\****

***Уважаемые родители!***

***Мы советуем Вам придерживаться основных правил в воспитании Вашего ребенка.***

***1.Семья – это школа жизненных навыков, и не только для взрослых, но, прежде всего для детей. Родители – первые наставники.***

***2.Создайте свой единственный и неповторимый домашний очаг, такой, чтобы каждый член семьи чувствовал себя легко и непринужденно.***

***3. Умейте руководить ребенком, а не оберегать его от жизни. Предоставьте ему необходимую свободу.***

***4.Помогите ребенку выработать умение разбираться в сложных жизненных ситуациях, бороться с ними, узнавать их своевременно.***

***5. Имейте перед собой точную цель в воспитании вашего ребенка.***

***6.Стремитесь к правильному воспитанию, чтобы потом не пришлось заниматься перевоспитанием, что гораздо труднее.***

***7. Истинная сущность воспитания ребенка, в организации вашей семьи, вашей личности, общественной жизни и в жизни ребенка.***

***8. Помните, что ребенок не только ваша радость, но и будущий гражданин. Вы отвечаете за него и за его будущее.***

***9. Старайтесь свои взаимные несогласия не показывать ребенку, тем самым не ставить детей в самое трудное положение.***

***10. Сплоченная семья та, где каждый в доме несет свою долю обязанностей, и где все помогают друг другу.***

***11. Помните, что ничто не сплачивает так семью, как совместное времяпровождение. Уделяйте больше времени детям.***

***12. Ребенок – это зеркало семьи. Задача родителей дать ребенку счастье, передать детям душевную доброту, умение делать добро.***

***13. Создайте безопасную обстановку в своей семье, поддерживайте, подбадривайте, будьте честны со своим ребенком и он научится ценить себя, как личность и доверять людям.***

***Мамы и папы!***

***Внимательнее и бережнее взгляните друг на друга, острее ощутите свою неслучайную соединенность в мире, в котором, веря в вас, живет ваш ребенок.***

***\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\****

***Если родители часто ссорятся при ребенке***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Существует несколько правил "грамотного" разрешения семейных конфликтов. Лучше, конечно, если они происходят не в присутствии детей. Если это невозможно в силу особенностей вашего самоконтроля, помните, что ни одна ссора не должна затрагивать целостности семьи.  1.Категорически исключаются обороты,  высказывания, касающиеся статуса отца или матери в доме, неспособности одного из них выполнять свои супружеские или родительские обязанности, указания на супружескую неверность и непорядочность в целом, обсуждение альтернативного |

***выбора каждого из супругов ("Если бы я знал, на ком я женился...", "Кто бы мог предполагать, что ты окажешься такой неряхой...", "Еще один такой разговорчик, и ты будешь растить своих деток сам" (вариант - "никогда их не увидишь...")).***

***2. Не должно быть переноса упреков на других членов семьи, будь то старшие ("Весь в свою мамочку!", "Чего же еще ожидать, ведь я хорошо знаю свою тещу...") или дети ("Не удивлюсь, если из него вырастет черт знает что!").***

***3. Конфликт спровоцирован конкретной причиной, вокруг нее он и должен развиваться. Не следует обобщать небольшую оплошность, возводя ее в ранг смертного греха. Разбил чашку - еще не значит, что растяпа или "руки не оттуда растут", забыл купить продукты - не обязательно "совсем забыл о семье". Упрек должен быть таким, чтобы при желании на него можно было ответить. А как доказать, что "не забыл о семье"? А вдруг в некоторый момент с упреком захочется согласиться?***

***4. По возможности свои претензии следует формулировать не в форме "Ты-утверждений", а в форме "Я-утверждений": "Я разочарована, что ты забыл про мой день рождения...", "Я рассчитывал, что ты простишь мне эту задержку заработной платы..." и т. д.***

***5.Даже во время ссор не следует выходить за рамки половой роли. Крики, истерики, словесная распущенность - это безобразно всегда, но особенно - если это делает мужчина. Отношения между супругами не могут быть симметричными. Это не подруги и не однокашники. Возражения типа "А ты тоже мне говорила!" не имеют никакого психологического оправдания, потому что мужчины и женщины должны и в ссорах сохранять свое лицо.***

***Конечно, лучше не ссориться или ссориться как можно реже. Но мы не все выбираем в нашей жизни. Семьи эмоционально закрытые, как правило, тоже имеют своих "скелетов в шкафу". И бурные "разборки" имеют свои хорошие стороны.***

***Помните, что супружеские ссоры - это один из уроков того, как нужно вести себя в семье для ваших детей!***

**ГОВОРИТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ:**

1. Я люблю тебя.
2. Люблю тебя, не смотря ни на что.
3. Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.
4. Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.
5. Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой.
6. Если бы я могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы все равно выбрала тебя.
7. Люблю тебя как до луны, вокруг звезд и обратно.
8. Спасибо.
9. Мне понравилось сегодня с тобой играть.
10. Мое любимое воспоминание за день, когда мы с тобой \*\_\_\_\_\_\_\* (что вы делали вместе).

**ЗАПОВЕДИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

         1.           Не жди, что твой ребёнок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

       2.           Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него делаешь: Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему: это необратимый закон благодарности

       3.           Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть «горький» хлеб, ибо «что посеешь, то и взойдёт».

       4.           Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его ноша тяжела не меньше, чем тебе твоя. А может быть и больше, потому, что у него ещё нет привычки

       5.           Не унижай!

       6.           Не кори себя, если не можешь чего – то сделать для своего ребёнка, а кори – если можешь, но не делаешь.

       7.           Помни: для ребёнка сделано недостаточно, если не сделано всё.

8.         Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому того, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.

                                                                                                         \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Воспитание детей – одна из труднейших задач. Неудивительно, что, решая ее, многие родители часто чувствуют себя неуверенно. А между тем психологи и педагоги уверяют, что секреты счастливого детства достаточно просты.

**Несколько советов родителям, которые ищут путь к сердцам своих детей**:

1.    **Демонстрируйте безусловную любовь**. Любите своих детей не потому, что они талантливы, красивы и умны, не потому, что они убирают за собой или учатся на «отлично» в школе — да мало ли за что еще. Если вы будете любить детей только при каком-то условии, они всегда будут думать, заслужили ли они вашу любовь. Такое отношение порождает в детях неуверенность в себе. Любите своих детей несмотря ни на что, безусловной, всепоглощающей любовью. Они обязательно ответят вам взаимностью.

2.    **Поймите, что вы — пример для подражания**. Нравится вам это или нет, дети будут вам подражать. Поэтому именно на плечи родителей ложится ответственность за демонстрацию таких качеств, как отвага, сострадание и неподдельная забота об окружающих людях. Помните, дети подобны губке и впитывают как хорошее, так и плохое. В ваших же интересах, чтобы они впитывали только лишь правильные и позитивные вещи. Станьте другом и отличным примером для своих детей и вы сможете завоевать их доверие и их сердца.

3.    **Сдерживайте критицизм**. Когда дети растут, они, конечно же, не всегда ведут себя идеально и родителям приходится исправлять их поведение. Однако постоянные указания на ошибки могут лишить ребенка самоуважения, ничуть не исправив его поведения. Ребенок, который все время слышит «ты плохой», может поверить в это и перестать пытаться быть «хорошим». Критика должна быть конструктивной. Она должна учить, а не ранить, поддерживать самоуважение, а не разрушать его.

4.    **Предоставьте достаточно пространства**. Постоянная опека, советы и помощь, предоставляемые ребенку, даже если он в них не нуждается, могут уничтожить желание действовать самостоятельно, приучить его смотреть на вас как на источник ответа на любые вопросы и решения всех проблем, вместо того, чтобы искать их самому. Вместе с желанием действовать самостоятельно исчезают чувство удовлетворенности собой и уверенность, которые приходят с успешным разрешением задачи. Дайте своему ребенку больше пространства. Пускай сам учиться решать свои проблемы. Ведь это его первые шаги на пути к взрослой жизни.

Помните, что дети — это не временная общественная нагрузка. Они являются частью каждого дня вашей жизни и могут приносить как великую радость, так и ввергать вас в уныние. Во многом это зависит от усилий и времени, которые вы тратите на их воспитание. В общении с детьми главное не количество, а качество общения. В будний день иногда достаточно провести с ребенком 20-30 минут, обсудить, как прошел день или поговорить с ним на приятные или волнующие его темы. Свои выходные постарайтесь, по возможности, посвятить детям целиком. Дети будут вам безгранично благодарны за ваше внимание, безраздельную любовь и заботу.

  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Тест-игра**

**«Какой вы родитель?»**

Родители получают список фраз и инструкцию: «попросите членов своей семьи отметить фразы, которые вы частенько употребляете в общении с детьми» (баллы на бланке не указывать).

       1.       Сколько раз тебе повторять! –2 балла.

         2.    Посоветуй мне, пожалуйста. –1 балл.

         3.    Не знаю, что бы я без тебя делал(а)! – 1 балл.

         4.    И в кого ты только уродился! –2 балла.

         5.    Какие у тебя замечательные друзья! – 1 балл.

         6.    Ну на кого ты похож (а)! –2 балла.

         7.    Я в твое время! –2 балла.

         8.    Ты моя опора и помощник (ца)! –1 балл.

         9.    Что за друзья у тебя! – 2 балла.

       10.  О чем ты только думаешь! – 2 балла.

       11.  Какая ты у меня умница! – 2 балла.

       12.  А как ты считаешь, сынок (доченька)? – 1 балл.

       13.  У всех дети как дети, а ты? –2 балла.

       14.  Какой ты у меня сообразительный (ая)! – 1 балл.

**7-8 баллов**. Вы живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности.

**9-10 баллов.** Вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает вас, хотя и не всегда с вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

**11-12 баллов.** Вам необходимо быть к ребенку повнимательнее. Вы пользуетесь у него авторитетом, но согласитесь, авторитет не заменит любви. Развитие вашего ребенка зависит от случая в большей степени, чем от вас.

**13-14 баллов.** Вы и сами чувствуете, что идете по неверному пути. Между вами и ребенком существует недоверие. Пока не поздно, постарайтесь уделить ему больше внимания, прислушайтесь к его словам!

**Тест**

**«Искусство воспитания»**

Внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них одним из трех слов: «да», «нет», «отчасти, иногда». «Да» – 2 балла; «отчасти, иногда» – 1 балл, «нет» – 0 баллов.

         1.         Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание с детьми?

         2.         Говорят ли с вами дети «по душам», советуются ли по личным делам?

         3.         Интересуются ли они вашей работой?

         4.         Знаете ли вы друзей ваших детей?

         5.         Участвуют ли дети вместе с вами в хозяйственных делах?

         6.         Проверяете ли вы, когда они учат уроки?

         7.         Есть ли у вас общие с ними дела, занятия и увлечения?

         8.         Участвуют ли дети в подготовке к семейным праздникам?

         9.         Во время проведения детских праздников предпочитают ли ребята, чтобы вы были с ними, а не уходили из дома?

       10.       Обсуждаете ли вы с детьми прочитанные книги?

       11.       А телевизионные передачи и фильмы?

       12.       Бываете ли вы вместе в театрах, музеях, на выставках и концертах?

       13.       Участвуете ли вместе с детьми в прогулках, лыжных походах?

       14.       Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с детьми?

**Более 20 баллов:** ваши отношения с детьми в основном можно считать благополучными.

**С 10 до 20 баллов:** отношения можно оценить как удовлетворительные, но недостаточно многосторонние. Вам следует подумать, как они должны быть улучшены и чем дополнены.

**Менее 10 баллов:** ваши контакты с детьми явно недостаточны. Необходимо принимать срочные меры для их улучшения.

**Упражнение для родителей**

**«Сутки моего ребенка»**

Инструкция к выполнению упражнения: «Нарисуйте на листе бумаги овал и представьте, что это сутки вашего ребенка. Разделите его на временные промежутки, т.е. чем занят ваш ребенок и сколько времени у него занимает та или иная деятельность? Включайте сюда все: сон, прием пищи, занятия в школе и т.д.»

Примерные вопросы для самоанализа, которые можно предложить родителям после того, как они заполнят овал: Знают ли родители, как и где проводит время их ребенок?

Если свободного времени много и оно проводится совершенно бесцельно, есть ли от этого польза? (Став постарше, ребенок займет это время. Вопрос: чем?). А может быть, наоборот, ребенок очень перегружен?

...................................................................................................................................................

**Конфликты с детьми: советы психолога, как их разрешать**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подростковый возраст наиболее противоречивый и конфликтный. Порой родители оказываются в растерянности: наказания уже не действуют, а других способов разрешения конфликта "отцы и дети" не знают". Конфликт взрослых и детей, описанный еще Тургеневым в известном романе, связан с юношеским максимализмом и критическим отношением к собственным родителям, с выпячиванием и застреванием на их недостатках. С другой стороны многим родителям сложно понимать своего взрослеющего ребенка, они продолжаю разговаривать с ним «находясь на  девятом этаже,  будучи не в состоянии спуститься на первый», к своему опыту переживаний подросткового возраста. Как ни странно, но подростки более объективно оценивают своих родителей, чем те - своих детей. В тоже время потребность у подростков в интимном общении с родителями велика, но в силу неверия подростков в понимание родителей часто остается неудовлетворенной.  **Пошаговая система поведения в конфликте**  **(подсказка для родителей).**  1.Коротко, в одном предложении, ясно и спокойным тоном сформулируйте то, что Вы хотите сказать ребенку. Обсуждайте ситуацию не унижая достоинства ребенка.  Сегодня звонили из школы и мне сказали, что ты не был там уже неделю.  Мне сообщили знакомые, что видели вчера тебя в дурной компании и ты был пьян.  2.Скажите ребенку, что Вы чувствуете по поводу этой ситуации, используя  "Я - высказывание", говорите о том, что Вы чувствуете:  "**Я обеспокоена**, когда слышу это"  "**Я огорчена** этим"  "**Я так волнуюсь** за тебя"  3.Укажите на те возможные последствия, которые Вы видите.  "**Я боюсь**, что ты не сможешь закончить школу и не сумеешь обеспечивать себя в жизни. Возможно, твоя жизнь сложится так же, как у нашего соседа, который живет один, нигде не работает и вечно голодает".  "**Я боюсь**, что в этой компании ты попадешь в неприятную историю, так же, как Коля из соседнего подъезда, который вернулся из тюрьмы инвалидом и теперь не может даже создать семью".  "**Я беспокоюсь** за тебя каждый вечер, когда ты поздно приходишь. **Я боюсь**, что если ты продолжишь шататься по улицам в этой компании, тебя когда-нибудь изнасилуют, так же, как это случилось со Светой".  4.Признайте Ваши затруднения в решении проблем Вашего ребенка, переложите ответственность за его поступки на самого ребенка:  "Я хочу, чтобы ты хорошо закончил школу, но я знаю, что не могу  все время контролировать тебя - ты сам отвечаешь за это и за свою последующую жизнь".  "Я хотела бы видеть тебя к 22.00,  но я знаю, что не могу тебя заставить выполнить это. Ты сама принимаешь решения и только ты отвечаешь за них".  5.Предложите своему ребенку помощь, если он показывает Вам, что нуждается в ней и готов ее получить.  6.Обязательно скажите Вашему ребенку, что Вы верите в него и в то, что он примет верные решения, касающиеся его жизни.    **Школа: прогулы, конфликты с учителями, плохая учеба.**  "Кем ты хочешь быть? Как ты хотел бы жить?"  "Я хочу жить хорошо!"  "Сможешь ли ты заработать на хорошую жизнь?"  "Не знаю"  "Что бы жить хорошо, нужно иметь приличное образование, а чтобы его получить надо хотя бы закончит школу"  Не уважает интересы других членов семьи, не возвращается домой в оговоренное время и никак не сообщает об этом.    1. Подумаешь, с ребятами загуляли  2.Я боялась, что ты попал в неприятную ситуацию, как Коля из соседнего подъезда, когда его избили, отняли часы и шапку.  Со мной никогда такого не случиться.  3.Я не в силах тебя контролировать, но я верю, что ты выберешь правильное решенье и наша семья будет чувствовать себя спокойно.  Я постараюсь не огорчать Вас.  **Особенности воспитания.** Характер ребенка, его отношение к окружающему миру формируются еще в утробе матери. Если его ждут, каждый день, каждый ча с, общаются с ним - окружающий мир при рождении полон радости и покоя.  «Ненужный» ребенок уже в утробе матери ощущает холод, угрозу, враждебность и рождается в страхе перед миром. Мать не дает тепла, ласки, защищенности. «Вирус холода» прочно внедряется в психику ребенка уже в утробе матери. Не найдя любви в семье, он будет искать ее на улице, усвоит закон стаи - слушаться сильного и никогда не идти против толпы. Большинство ребят попробовали наркотик именно, чтобы быть как все, за компанию. Кроме того, ощущение кайфа - наконец-то найденная иллюзия любви. Так формируется первичное стремление получить наслаждение искусственным путем..  Второй тип из группы риска - чрезмерно опекаемый ребенок. Это - кумир семьи, которому все позволено и основной мотив его жизни - получение удовольствия. Причем удовольствия не от общения, не от достижения цели, а от радостей простых, проверенных и наиболее доступных - телесных. В ребенке культивируется чувство исключительности, его освобождают от всех тягот жизни и ответственности за совершаемые поступки. Ребенок «из теплицы» вдруг оказывается в совершенно другом мире. Если раньше его постоянно пытались оградить от всех опасностей, культивировали осторожность и по каждому поводу навязывали свое мнение, то, немного отдалившись от семьи, он оказывается в полной растерянности - каждый стресс вызывает боль, каждый самостоятельный шаг дается с трудом. Первый же конфликт толкает таких пациентов к поиску выхода - боль нужно снять. Если от боли головной и зубной помогает анальгин, то от душевной - шприц с дозой. Мир становится гораздо лучше. «Жизнь налаживается...»  И так именно в семьях с нарушенным воспитанием растут дети с заниженной самооценкой, отсутствием внутренних границ и запретов. Нарушенное воспитание наиболее часто проявляется гипер - или гипоопекой.  1.                       Гиперопека. Воспитание включает чрезмерное внимание и контроль со стороны взрослых, навязывание своего мнения по любому вопросу, диктование каждого шага, ограждение от опасностей, культивирование осторожности.    2.                        «Кумир семьи» (высокая степень гиперопеки). В воспитании преобладает постоянное восхваление ребенка и восхищение им, культивирование в нем чувства исключительности, освобождение его от всех тягот, выполнение любой его прихоти, снятие ответственности за свои поступки.  3.                       Гипоопека. Проявляется недостаточным внимание к ребенку со стороны родителей, игнорированием его интересов, отсутствием заботы о его развитии. В крайнем выражении представлено воспитанием по следующему типу.  4.                        «Золушка». Воспитание включает лишение ребенка ласки и внимания со стороны старших. Постоянное третирование ребенка, унижение, противопоставление другим детям, лишение удовольствий.  5.                       «Ежовые рукавицы». Воспитание включает в себя систематическое избиение ребенка, диктаторское отношение к нему, отсутствие тепла, сочувствия и поощрения.    Общими чертами для подростков с высоким риском обращения к алкоголю и наркотикам являются:  - сниженная переносимость трудностей повседневной жизни;  -      стремление к новизне  -      -повышенная тревожность.  -      склонность к риску и необдуманным поступкам  -      желание получать удовольствия любой ценой  Присмотритесь к себе, к своим детям. Попытайтесь понять, не грозит ли вам эта беда.  **Если вы хотите, чтобы Ваш ребенок стал алкоголиком или наркоманом.**  1. Не общайтесь с ребенком, почаще говор ите ему "отстань, мне некогда, я занята...", чтобы он поскорее побежал на улицу. И пусть друзья его научат пить, курить и воровать.  2. В воспитании применяйте крайности - обязательно наказывайте, даже если Ваш ребенок ничего не натворил, для профилактики. Непременно используйте ремень. Или опекайте его с самого рожденья. Плачьте, рыдайте, если он невзначай упал, чтобы он никогда не научился падать и терпеть боль. Обязательно лишите его друзей - не дай бог плохому научат. Испугайте своего ребенка до смерти улицей и окружающей жизнью.  3.Постарайтесь, чтобы он не научился быть самостоятельным, решайте за него все проблемы,  на улицу выходите только вместе, всей семьей - без Вашего контроля ни одного шага, даже если ему 25 лет  4.Почаще говорите, что он такой же плохой, как его отец. Обзывайте его "неряхой", "неумехой" и "дураком".  5.Постояноо ссорьтесь и скандальте, чтобы Ваши дети это видели поскорее бежали от Вас на улицу.  6.Обязательно приучите пораньше к спиртному, объясняя, как спиртное хорошо снимает стресс и усталость, поэтому папа его и пьет, как пьют все настоящие мужчины. Относитесь к спиртному с уважением и трепетом. Если Ваша жена купила обновку, скажите "На эти деньги можно было 20 бутылок водки купить!"  **Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был здоровым и счастливым.**  1.       Любите своего ребенка! Общайтесь с ним и постоянно показывайте своими словами и жестами, что Вы его слышите, понимаете и поддерживаете. Поддерживая Ваш разговор "говорите ему "Да", "Ага", "А что потом?", "Как я тебя понимаю!", "Вот это да!". Учитесь видеть чувства ребенка по выражению его лица и жестикуляции, даже когда он скрывает их.  2.       Научите ребенка, выражать свои чувства, чтобы он не боялся их, ко гда он станет большим и понимал чувства других людей.  3.       Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по дому, ощущает себя важной частью семьи и испытывает чувство удовлетворения, выполняя свои обязанности.  4.       Одобряйте и хвалите ребенка, даже за небольшие  успехи. Его упорство и успехи сделать что-то самостоятельно важнее результатов.  5.       Если Вы рассержены на Вашего ребенка, оценивайте его поступок, а не его личность.  "Тебе не удается математика? Это не страшно, надо только немного поработать и все получиться!"  6.Учите его говорить "нет". Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Однако это не позволяет ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Такие дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них оказывают давление. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. "В окружающей нас жизни есть и хорошее и плохое.  Иногда надо уметь сказать "нет".  Например, когда тебя заставляют делать то, что тебе не нравиться" Поделитесь своим опытом решения подобных ситуаций.  Учите его отвечать за свои поступки   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Правильно** | **Неправильно** | | | Мой ребенок сам отвечает за то, что делает. | Только я отвечаю за то, что делает мой ребенок. | | | Он может принимать самостоятельные решения. | Он пока не может принимать серьезные решения. | | | Я могу доверить ему заботу о самом себе. | Он пока не может заботиться о себе. | | | **И тогда:** | | | | Я сам отвечаю за свои поступки. | | Папа (мама) и другие отвечают за мои поступки, я не отвечаю ни за что. | | Я могу и буду принимать правильные решения. | | Я не могу и не хочу принимать решения. | | Мои родители любят и понимают меня. Они доверяют мне и моим поступкам. | | Мои родители не понимают меня. Они не доверяют мне и моим поступкам. | | Я могу сам строить свою жизнь и смогу добиться чего хочу. | | Я ничего не умею. Я не могу заботиться о себе. | | Я уверен в себе и мне нравится моя жизнь. | | Жизнь плоха и я плохой. | |

**Проблемы между родителями и детьми**

 В любой семье случаются проблемы в отношениях между родителями и детьми, и от этого никуда не деться, потому что разрыв между поколениями большой. Даже люди с небольшой разницей в возрасте редко имеют одинаковые интересы и взгляды на жизнь, что уж говорить о родителях и детях. Родители не понимают своих детей, потому что их учили по-другому жить и мыслить. Я хочу описать самые распространённые проблемы между родителями и детьми и попытаться помочь их разрешить.

**Проблема первая: Реализация**

Все в детстве мечтают о будущем: кто-то хочет полететь в космос, кто-то стать знаменитым музыкантом, кто-то создать идеальную семью. Но мечты они на то и мечты, что не всем из них суждено воплотиться в реальность. Порой родители, не добившись в жизни реализации своих целей и мечтаний, видят в детях средство их реализации. Поэтому они отдают детей в различные секции и кружки, вмешиваются в их личную жизнь, даже когда дети уже давно перестали быть детьми. Родители думают: «У меня не получилось, может быть получится у моего ребёнка», но они забывают, что их ребёнок – это отдельная личность, со своими интересами и своим жизненным путём.

**Родителям** в таком случае нужно попытаться понять, чего хочет их ребёнок, кем он хочет быть в будущей жизни и прикладывать все усилия, чтобы ребёнок самостоятельно выбирал свой путь. По мнению МирСоветов, ошибочно думать так – ребёнок ещё маленький, откуда ему знать, что для него лучше, мы то уже жизнь прожили, мы лучше знаем – в этих словах многие родители узнают себя. А ведь всё-таки нельзя не согласиться, что свои ошибки лучше усваиваются. И к тому же никто из родителей не хотел бы, чтобы в будущем их дети осознали, что ненавидят то дело, которое выбрали за них родители. Все взрослые люди прекрасно знают, как тяжело заниматься нелюбимым делом и просто изо дня в день «тянуть свою лямку».

Родители, у которых не сложилась личная жизнь, часто слишком пекутся, чтобы хоть у их чада всё в личном плане было хорошо. Не забывайте, что вы можете только посоветовать, а ваш ребёнок должен решать сам, что для него лучше. Тем более, если у вас «не сложилось», где гарантия, что вашими стараниями ваши дети не повторят ваших же ошибок? Помните, что все люди индивидуальны и ваши дети ни в коем случае не являются вашей точной копией.  
**Дети** по наступлении сознательного возраста должны научиться самостоятельно управлять своей будущей жизнью. Если вы хотите не того, что пытаются навязать вам ваши родители, попробуйте доказать им, что ваш выбор тоже имеет право на существование. Не надо говорить, что вы делаете так, потому что вы так хотите, попробуйте обосновать, почему вы этого хотите, и что вас ждёт в будущей жизни при этом выборе. Собирайте информацию, предоставляйте родителям факты, доказывайте свою точку зрения, не забывайте что вам, а не вашим родителям жить с этим выбором всю жизнь.

**Проблема вторая: Гиперопека**

В принципе эта проблема граничит с первой проблемой. Здесь опять появляется любимая фраза родителей: «Мы жизнь прожили, нам лучше знать». **Родителям** советую подумать о том, что прошло время, мир изменился, и в этом новом мире, чтобы выжить и чего-то добиться, нужно действовать не так как 10, а то и 20 лет назад.

Так же родители стараются ограждать своих чад от проблем этого жестокого мира, не понимая, что в дальнейшей жизни им всё равно придётся столкнуться с этими проблемами и намного хуже, если дети выйдут в этот мир не подготовленными. Люди, в детстве подвергшиеся такого рода «заботе», придя в реальный мир, как правило, не выдерживают и ломаются. Такие люди часто становятся алкоголиками и наркоманами, пытаясь убежать от той реальности, к которой они совсем не приспособлены. Детям нужно дать максимум свободы. Как ни странно, чем больше свободы даётся не только детям, но и людям в целом, тем меньше у них желания этой свободой воспользоваться и чем сильнее запрет, тем больше желание нарушить этот запрет. Если вы всё же хотите отвратить ваше чадо от чего-либо, то не запрещайте ему, а просто объясните, почему этого делать/пробовать не стоит.  
**Детям** посоветую чаще показывать родителям, что вы обладаете какой-либо самостоятельностью. Докажите, что вы самостоятельно можете учиться, ведь вам это самим нужно, учитесь сами делать правильный выбор в любой ситуации, чаще подрабатывайте, этим вы докажете, что в будущем вы сами сможете позаботиться о себе. Поверьте, родители будут уважать вас за такие поступки и увидят в вас человека, а не просто своего ребёнка. У вас не должно быть мыслей, что до этих прав я дорос, а до этих обязанностей ещё нет. По этому поводу МирСоветов хотел бы сказать, что чем больше у вас прав, тем больше обязанностей – это и есть взрослая жизнь, в которую вы так стремитесь, но не забывайте, что детство не такой уж большой период времени, а стать взрослыми вы ещё успеете, хотя лучше рано, чем поздно.

Не забывайте, что у каждого свой путь в жизни, и каждый должен пройти его, как он хочет. Главное, чтобы человек, оглянувшись на прожитые годы, понял, что он сделал всё или почти всё, что хотел сделать. Если ваш ребёнок просто чем-то увлечён, то пусть попытается, помогите ему в этом, он ещё успеет взяться за другое дело, получить другое образование, поработать на другой работе, полюбить другого человека, ведь жизнь не так уж коротка, как мы думаем.

            .........................................................................................................

**Тест "Какие Вы родители?"**

   Часто ли мы задумываемся над тем, хорошие ли мы родители и справляемся ли с нашими обязанностями воспитателей?

       Итак, какие мы родители? Проверьте себя, ответив на вопросы (да, нет, иногда).

 1. Следите ли вы за статьями в журналах, программами телевидения и радио по вопросам воспитания? Читаете ли время от времени книги на эту тему?

 2. Ваш ребенок совершил поступок. Задумываетесь ли вы в этом случае, не является ли его поведение результатом вашего воспитания?

 3. Единодушны ли вы с вашим супругом в воспитании детей?

 4. Если ребенок предлагает вам свою помощь, примете ли вы ее, даже если при этом дело может задержаться, а то и вовсе остановиться?

 5. Используете ли вы форму запрета или приказа только тогда, когда это действительно необходимо?

 6. Считаете ли вы, что последовательность есть один из основных педагогических принципов?

 7. Сознаете ли вы, что среда, окружающая ребенка, оказывает на него существенное влияние?

 8. Признаете ли вы, что спорт и физкультура имеют большое значение для гармоничного развития ребенка?

 9. Сумеете ли вы не приказать своему ребенку, а попросить его о чем-либо?

 10. Неприятно ли вам отделываться от ребенка фразой типа: "У меня нет времени" или "Подожди, пока я закончу работу?"

**Результат**

 За каждый положительный ответ запишите себе 2 очка, за ответ "иногда" - 1 и за отрицательный - 0.

 > Менее 6 очков. О настоящем воспитании вы имеет довольно смутное представление. И хотя говорят, что начать никогда не поздно, советуем вам не уповать на эту поговорку, а, не мешкая, заняться улучшением своих знаний в этой области.

 > От 7 до 14 очков. Вы не делаете крупных ошибок в воспитании, но все же вам есть, над чем задуматься. А начать можно с того, что ближайший выходной полностью посвятить детям, забыв на время приятелей и производственные проблемы. И будьте уверены, дети вас полностью за это вознаградят.

 > Более 15 очков. Вы вполне справляетесь со своими родительскими обязанностями. И тем не менее не удастся ли еще кое-что немного улучшить?

 .........................................................................................

**Памятка**

**родителям от ребенка**

* ·   Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я прошу. Я просто испытываю вас.
* ·       Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
* ·       Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши просьбы.
* ·       Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.
* ·       Не давайте обещаний, которые вы не сможете; это поколеблет мою веру в вас.
* ·       Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то потом я попытаюсь достичь еще больших «побед».
* ·       Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу!». Это не буквально, я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
* ·       Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
* ·       Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

**Ваш ребенок**.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*

[**Советы, как провести семейный праздник**](http://www.moucdt.ru/infoparents/126-soveti-kak-provesti-semeinii-prazdnik.html)

       К праздникам в нашей семье все начинают готовиться загодя. Причём подготовка к празднику не менее интересное занятие, чем сам праздник. Заранее распределяем, кто за что отвечает, а сюда входит украшение дома, проведение игр. Ну, и, конечно, праздничный стол.

Для проведения игр нужны призы. Можно, конечно, купить всё необходимое в магазине, но куда интереснее приготовить что-то своими руками. Поэтому приготовление к любому празднику начинается с того, что каждый из нас готовит для игр 2-3 приза. Делается это в глубочайшей тайне друг от друга, упаковывается так, чтобы было непонятно, что же там такое находится. Затем всё это отдаётся человеку, который будет проводить игры, так называемому ведущему, а тот в свою очередь во время проведения праздника использует эти призы по назначению. Самое смешное получается тогда, когда приз достаётся тому, кто его изготовил, тщательно скрываясь от всех.

Для примера коротенько перечислим, что используем в качестве призов: любые вязаные вещи - шарфы, носки, варежки, тапочки, салфетки и т.д.; красивые коробочки, шкатулки, сделанные из картона и используемые затем для мелочёвки, сшитые фартуки, прихватки для кухни, газетницы, кармашки, которые весятся на стенку в прихожей - для расчёсок, щёток, ключей. Совсем маленькие делают рисунки, лепку, аппликацию из вырезанных открыток, короче, вашей фантазии здесь не будет предела

                                                                \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

|  |
| --- |
|  |