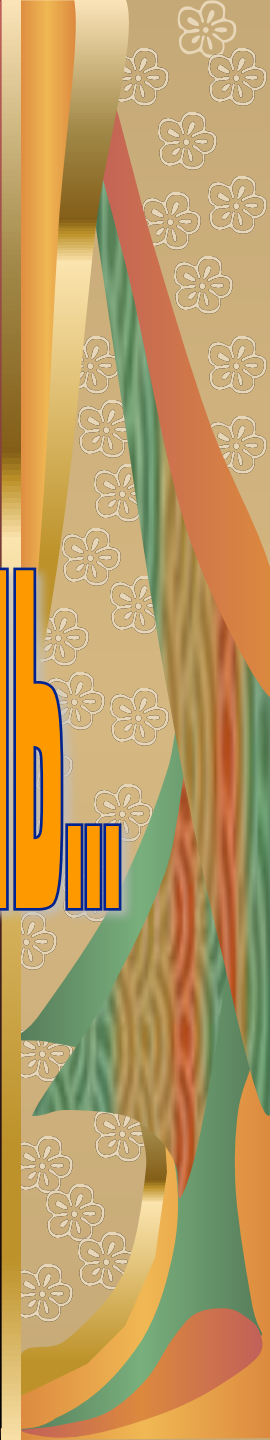


# Советы родителям на каждый день



# Дорогие родители!

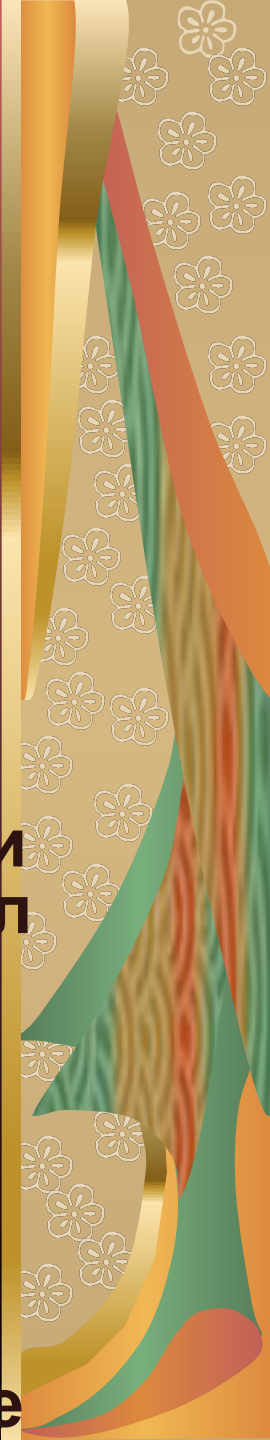
Здесь Вы найдете ответы на вопросы:

- как воспитать ребенка, чтобы он вырос уверенным в себе и мог справляться с

любыми трудностями;

- как воспитать ребенка, чтобы любил жизнь и чувствовал себя в ней хорошо, а не уходил от проблем.

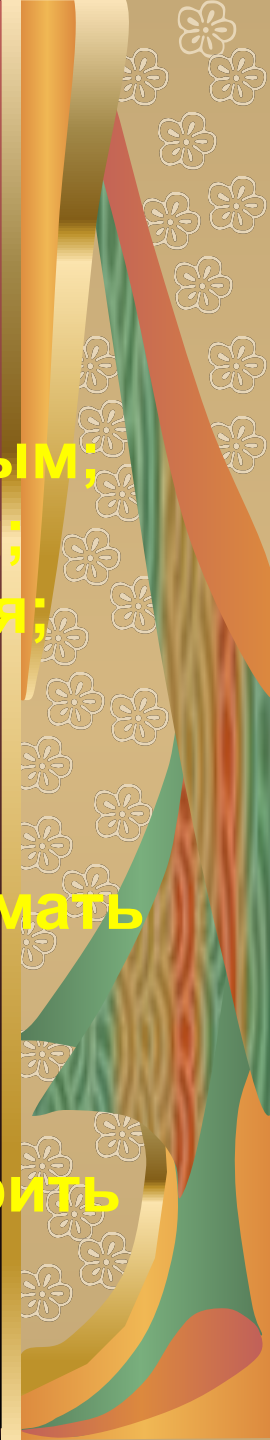
Каждый день вы видите, как меняется ребенок, становится серьезнее и мудрее, как формируется его характер, созревает личность, как щедро он делится своей радостью от встречи с миром. Не погасите



## **Если:**



- \* ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
- \* ребенка высмеивают, он становится замкнутым;
- \* ребенка хвалят, он учится быть благородным;
- \* ребенка поддерживают, он учится ценить себя;
- \* ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины;
- \* ребенок растет в терпимости, он учится понимать других;
- \* ребенок растет в честности, он учится быть справедливым;
- \* ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей;
- \* ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным;



# Друзья наших детей

1. Учите своего ребенка дружить с другими детьми, не обрекайте его на одиночество.
2. Любой ребенок – отличник или двоечник, подвижный или медлительный – может быть другом вашему ребенку и поэтому заслуживает уважения с вашей стороны.
3. Цените друзей своего ребенка не с позиции возможностей его родителей, а с позиции его отношения к вашему ребенку. Всякая ценность человека в нем самом.
4. Собственным отношением к друзьям учите своего ребенка ценить друзей.
5. Старайтесь показать своему ребенку достоинства его друзей, а не недостатки.
6. Приглашайте друзей своего ребенка в дом, общайтесь с ними.
7. Помните, что дружба детства, которая будет поддержана вами, возможно, станет опорой вашего ребенка во взрослой жизни.
8. Учите своего ребенка быть честным с друзьями и не искать выгоды от дружбы.
9. Учитесь быть своему ребенку другом.
10. Если ваш ребенок доверяет вам свои тайны как друзьям, не шантажируйте его ими.
11. Критикуйте, не унижая, а поддерживая.
12. Поддерживайте в своем ребенке желание делать друзьям приятное.
13. Не допускайте предательства ребенка по отношению к друзьям. Маленькая подлость рождает большую.



# Слова, которые способствуют положительным взаимоотношениям с ребенком:

- "Какое счастье, что ты у нас есть!"
- "Ты всегда будешь здоров!"
- "Мы любим, понимаем, надеемся на тебя".
- "Твое мнение всем интересно".
- "Кушай на здоровье!"
- "Как ты относишься к людям, так и они к тебе".
- "Каждый может ошибаться! Попробуй еще!"
- "Какой ты чистенький всегда и аккуратный!"

## *Эти слова ласкают душу ребенка*

- "Ты самый любимый! "
- "Ты очень многое можешь! "
- "Что бы мы без тебя делали?! "
- "Иди ко мне! "
- "Сядь с нами!.. "
- "Я помогу тебе... "
- "Я радуюсь твоим успехам! "
- "Что бы ни случилось, твой дом - твоя крепость. "
- "Расскажи мне, что с тобой..."

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребенку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить...

# Советы родителям на каждый день:



1. Говорите сыну или дочери: «Людям должно быть с тобой легко», - не бойтесь повторять это.
2. Когда вы браните ребенка, не употребляйте выражений «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему.
3. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
4. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь домой, не забывайте сказать: «А все-таки как хорошо у нас дома».
5. Внушайте ребенку давно известную формулу психологического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
6. Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростками) хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовно общение.
7. В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступать, признавать ошибки и поражения.



# Если ребенок тревожен и испытывает страхи

- Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.
- Насыщайте жизнь ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите "добрыми глазами", осуществляйте тактильный контакт в соответствии с возрастом ребенка, оказывайте пристальное внимание ему и его проблемам, слушайте ребенка "активно".
- Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.
- Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно общаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше.
- Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем. Не смотрите страшные кинофильмы.
- Занимайте ребенка какой-либо деятельностью в течение дня. Если ему нечем заняться, он может возвращаться к своим переживаниям.
- Заранее проиграйте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу.
- Разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами, тщательно придумайте и прорепетируйте его собственное поведение.
- Если страхи у ребенка не проходят и имеют навязчивый характер, обратитесь к психологу, психиатру.

# Как справиться с последствиями трагедии?

- Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности, окружите его любовью семьи, проводите с ним больше времени.
- Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок: он копирует формы реагирования взрослого. Оставайтесь спокойным, будьте сильным, не паникуйте.
- Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что ваше уравновешенное поведение больше всего будет способствовать чувству безопасности. Помогите ребенку осознать его собственные чувства.
- Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства.
- Придерживайтесь распорядка дня в еде, игре, сне. Это поможет ребенку восстановить ощущение стабильности и бесполезности мира. Избегайте ненужных изменений.
- Поддерживайте отношения со значительными для ребенка другими – учителем и т.д. Узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке. Постарайтесь привлечь самых близких друзей ребенка. И сами старайтесь сохранять связи с людьми, даже если не хочется никого видеть.
- Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.
- Не бойтесь обратиться за помощью, если считаете, что она вам необходима. Дайте себе время восстановиться, осознать случившееся.





# ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНАЯ АТМОСФЕРА

*Слова обладают мощным влиянием – любое слово или фраза, обращение к ребенку, несут в себе, скрытое сообщение о ребенке и его отношениях с миром.*

## Негативные установки

"Думай только о себе, не жалея никого".

"Ты всегда, как твой (я) папа (мама)".

"Уж лучше б тебя вообще не было на свете!"

"Сколько сил мы тебе отдали, а ты..."

"Не твоего ума дело..."

"Не ешь много, будешь толстый, никто тебя любить не будет".

"Не верь никому, обманут!.."

"Если ты будешь так поступать, с тобой никто дружить не будет!"

"Ты всегда это делаешь хуже других..."

"Ты плохой!"

"Все хорошее всегда кончается, нельзя всегда есть конфетки..."

Этот список вы можете продолжить сами, кое-что в нем вы узнали, подумайте,

какие установки мешают вам жить и не давайте их своим детям, если не

## ***Как часто вы говорите детям...***

**"Я сейчас занят(а)..."**

**"Посмотри, что ты натворил!"**

**"Это надо делать не так..."**

**"Неправильно!"**

**"Вечно ты во все лезешь!"**

**"Уйди от меня!"**

**"Встань в угол!"**

**Все эти слова крепко зацепляются в подсознании ребенка и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребенок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в**



# Психологический настрой для родителей с целью преодоления гнева и вспышек жестокого обращения с ребенком

- Я способен контролировать свой гнев, сдерживая мысли, которые его вызывают
- Я умею вовремя остановиться
- Я сохраняю спокойствие
- В следующий раз я справлюсь с гневом лучше
- Я способен признавать свои ошибки

# ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: для воспитания трудолюбия у детей

Чаще поощряйте ребенка за самостоятельность, инициативу, качество выполненной работы. Если не все у него получилось, - не раздражайтесь, а терпеливо объясните еще раз.

Привлекайте ребенка к большим семейным делам и приучайте ребенка начатую работу доводить до конца.

Каждый член семьи, в том числе и ребенок, должен иметь обязанности. Не наказывайте ребенка трудом!



# ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: для развития самостоятельности детей

Правило 1. Формирование адекватной самооценки. Человек с низкой самооценкой постоянно зависит от чужого мнения, считает себя недос тачным. Формирование самооценки ребенка зависит от оценки его родителями т.к. в раннем возрасте ребенок еще не умеет оценивать себя сам.

Правило 2. Приобщать ребенка к делам семьи. Можно проводить мини-совещание с участием всех членов семьи, совместно планировать семейные дела.

Правило 3. Развивать силу воли ребенка. Научить проявить выносли- вость, смелость, мужественность, терпение. Учить прилагать усилия для достижения цели.

Правило 4. Учить планировать ребенка. Составлять план действий. Большое и сложное дело разбивать на ряд конкретных действий.

Правило 5. С малых лет приобщать к труду. Требовать выполнения домашних обязанностей, поручений.

Правило 6. Научить общаться с другими детьми, людьми.

Правило 7. Формировать нравственные качества ребенка

# ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: для воспитания трудолюбия у детей

- Чаще поощряйте ребенка за самостоятельность, инициативу, качество выполненной работы. Если не все у него получилось, - не раздражайтесь, а терпеливо объясните еще раз.
- Привлекайте ребенка к большим семейным делам и приучайте ребенка начатую работу доводить до конца.
- Каждый член семьи, в том числе и ребенок, должен иметь обязанности. Не наказывайте ребенка трудом!

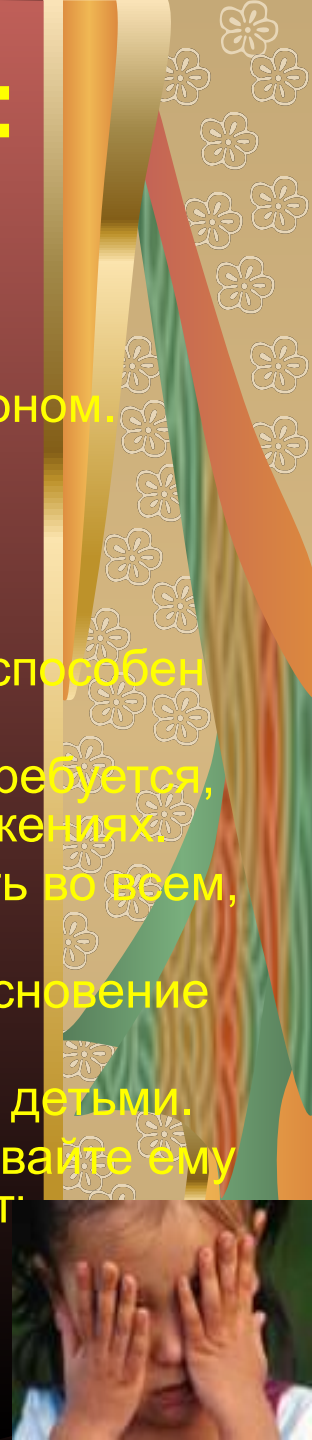
# ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: если ребенок рассеян...



- Принимайте ребенка таким, какой он есть.
- Не ругайте за то, что он рассеян.
- Не ставьте его рабочий стол рядом с окном. Уберите с него посторонние предметы.
- Устраните шумы, способные отвлекать.
- Поддерживайте четкий распорядок дня.
- Давайте ребенку только одно задание и достаточное количество времени для его выполнения. Во время работы не отвлекайте его.
- Научите рассеянного ребенка вязать, шить, вышивать, фотографировать, рафировать, выжигать и т.п., так как эти виды деятельности способствуют развитию усидчивости и сосредоточенности.

# ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: если ребенок застенчив...

- Обращайтесь с застенчивым ребенком доброжелательным тоном. Только такое общение не спровоцирует повышения уровня тревожности.
- Чаще поощряйте ребенка. Поощряйте не только проявление способностей и знаний, но также эмоций и чувств.
- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен ее попросить.
- Заранее разъясните ребенку новую ситуацию, и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.
- Помните, что застенчивому ребенку необходима стабильность во всем, ибо любые изменения для них крайне болезненны.
- Чаще прикасайтесь к ребенку, гладьте его, обнимайте. Прикосновение успокаивает, лечит и стабилизирует ребенка.
- Поощряйте совместную игру застенчивого ребенка с другими детьми.
- Учите ребенка умению общаться с другими людьми. Чаще давайте ему какие-либо поручения. Пусть ребенок дома имеет возможность говорить о своих проблемах открыто и искренне. Не давайте обещаний, которые не можете выполнить.





# ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: если ребенок агрессивен...

- Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.
- Ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких, помня что ребенок всегда подражает тому, за чем привык наблюдать.
- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
- Учите ребенка правильному общению со сверстниками и взрослыми.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в вы- полняемом.

## **Бороться с агрессивностью нужно...**

- Терпением. Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.
- Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.
- Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.
- Неторопливостью. Не спешите наказывать ребенка - подождите, пока поступок повторится.
- Наградями. Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение, помните, что то, что вы считаете его обычным, то одно то побудит в нем



# Дети и деньги



**Современные дети очень рано знакомятся с функцией и ролью денег в жизни человека. Они видят, что родители платят деньги в магазине и покупают им что-то. Они слышат разговоры о деньгах дома, по телевизору, на улице. Они рано понимают: деньги позволяют получить желаемое, и начинают стремиться к самостоятельному использованию денег.**

Приучайте ребенка к тому, что взятые в долг деньги необходимо всегда отдавать, и желательно в срок.

Отказываясь, что-либо купить ребенку, лучше не объяснять это отсутствием денег, особенно если он прекрасно видел у вас в кошельке крупные купюры. Объясните, что на сегодняшний день все покупки у вас распланированы и на желанную для него вещь денег не предусмотрено. Учите ребенка планиро-

вать траты. Например, собираясь гулять, обсудите с ним, сколько денег и на что вы собираетесь потратить.

Не стоит дарить ребенку деньги с указанием, на что он должен их потратить. Другое дело, если ребенок давно мечтает о чем-то и ваш подарок поможет осуществить эту мечту.

Если вы предложили ребенку накопить денег, то дайте ему возможность пополнять копилку. Пусть он, например, оставляет себе сдачу после похода в магазин. Иначе для пополнения своих средств он может найти другой источник, не всегда законный.

Если ребенок, копивший деньги на определенную вещь, вдруг передумал ее покупать и решил потратить деньги на что-то другое, не следует ему препятствовать. Но он должен понимать, что вы ему этой вещи тоже не купите.

С ребенком, взявшим деньги без спросу, следует серьезно поговорить. Ни в коем случае не следует называть этот поступок воровством или угрожать милицией и тюрьмой. Скажите ему: «Мы привыкли тебе доверять, и нас очень огорчает то, что ты не спросил у нас, прежде чем взять эти деньги. А вдруг они были отложены на что-то важное, например, на твою новую куртку, и нам не хватит именно той суммы, которую ты взял?»

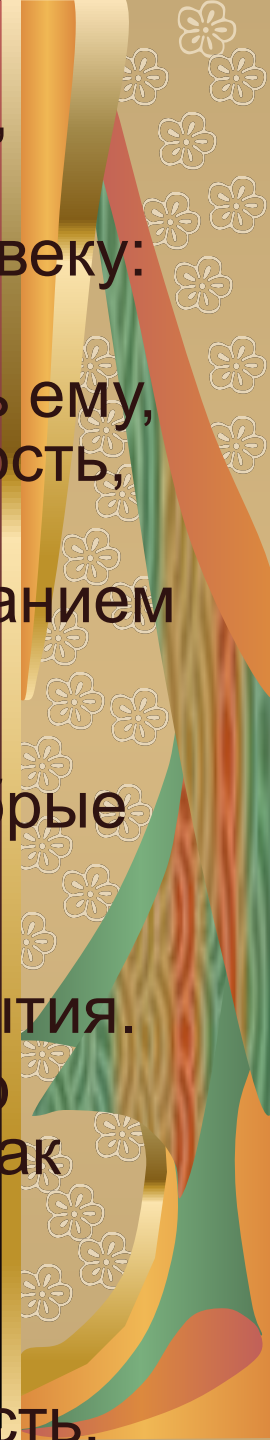
Если ребенок слишком интересуется деньгами, используйте этот интерес для образовательных целей. Обратите внимание ребенка на внешний вид денег, их символику, различия валют разных стран, на историю происхождения денег на материалы, из которых их изготавливают.

Учеба – это самая важная обязанность школьника, но это не его работа, поэтому не платите ему денег за приготовление уроков и хорошие оценки. Платой за прилежное учение является положительная оценка и приобретенные знания. Ученик должен быть активным, а не пассивным

# ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ ВОСПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ.....

1. Уважаемые родители, Вы в ответе за тех, кому подарили жизнь, за будущее своих детей!
2. Уважаемые родители, помните, что самое дорогое, что Вы можете сотворить на Земле, это воспитать достойных сыновей и дочерей.
3. Помните, отец и мать, своим отношением и любовью друг к другу Вы воспитываете своих детей.
4. Вы влияете на детей каждым своим действием и поступком. Помните, воспитание - это мудрое ограничение. Ребенок должен понять три вещи: можно, надо, нельзя. Будьте строгими и добрыми, последовательными и справедливыми в выборе мер воздействия на него.
5. Стремитесь к оптимальному общению с ребенком, учитесь овладевать определенными коммуникативными умениями и навыками, старайтесь наладить контакты с ребенком в обычных и сложных ситуациях.
6. Старайтесь создать в общении с ребенком творческую атмосферу, заставляющую его думать, анализировать, находить ответы на возникающие вопросы.
7. Будьте наблюдательными, всесторонне изучайте своего ребенка в повседневной жизни и деятельности, вырабатывайте в себе способность проникать в мир его чувств и переживаний.

8. Старайтесь вырабатывать в себе бодрость духа, оптимизм, ощущение счастья .
9. Относитесь к ребенку как к личности, как к человеку: чутко, уважительно, тактично, внимательно.
10. Не уставайте видеть лучшее в ребенке, верить ему, помогайте развивать в нем оптимизм и уверенность,
11. Стремитесь вызвать у него потребность анализировать себя, заниматься самообразованием и самовоспитанием.
12. Неустанно одобряйте хорошие проявления в ребенке, психологически поддерживайте его добрые поступки, труд души.
13. Помогайте выработать ребенку бодрость духа, эмоциональный настрой, ощущение счастья бытия.
14. Помните, главный метод воспитания - пример родителей. Не уставайте совершенствоваться как личность, являть собой высокий нравственный образец для своих детей
15. Вырабатывай первое в себе умение владеть собой, преодолеть раздражение, вспыльчивость.



***Счастья Вам в семейном  
мире!***

