

Уважаемые родители!

**Поздравляем Вас с Днем
психологического здоровья!**

**Современная семья живет в
условиях, о которых даже не думали
родители десять лет назад.**

**Как сохранить ощущение полноты,
радости жизни, получать радость от
общения, радоваться каждому дню,
а главное сохранить
психологическое здоровье своих
детей?**

Разве не пора задуматься об этом?

Полезные ссылки: http://centr45.ru/data/pamyatka_schastlivogo_roditelya.docx,
http://centr45.ru/data/gde_jivet_schastlivyiy_rebenok.docx

Вот несколько полезных «шпаргалок»:

Ваш ребенок пятиклассник:

Полезные правила воспитания для родителей:

- Принимайте ребёнка таким, какой он есть, – со всеми достоинствами и недостатками.
- Любите своего ребёнка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
- Верьте в его возможности.
- почаще ставьте себя на его место.
- Создайте условия для успеха ребёнка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
- Не пытайтесь реализовывать в ребёнке свои несбывшиеся мечты и желания.
- Не рассчитывайте на то, что ребёнок вырастет таким, как вы хотите.
- Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
- Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребёнок неповторим и уникален.
- Помните, что ответственность за воспитание ребёнка несете именно вы.

Ваш ребенок подросток:

«Правила жизни с подростком», которые стоит соблюдать, если вы хотите пройти через переходный возраст с наименьшими потерями.

Старайтесь и учитесь:

— **БЫТЬ** на его стороне всегда;

— уметь **СЛУШАТЬ**, не перебивая, когда подросток что-то рассказывает, чтобы он мог выговориться и не боялся, что в ответ на любую его фразу вы будете протаскивать какие-то свои воспитательные идеи («Вот видишь! А я говорила!»);

— уметь **МОЛЧАТЬ**, когда ребенок не хочет ничего рассказывать;

— уметь **ОТКАЗЫВАТЬ**, когда это необходимо. Отказывать твердо, но доброжелательно;

— уметь **ОТПУСКАТЬ** и **ДОВЕРЯТЬ**, когда ребенок начинает жить своей «личной» жизнью (друзья, подруги, поездки, переписка);

— уметь **ДОГОВАРИВАТЬСЯ** с ребенком, не доводя ситуации до конфликта (ему всегда что-то нужно от вас, а вам – от него: «не будешь помогать – не получишь карманных денег»), и придерживаться договоренностей;

— **СОЗДАТЬ** такие условия, чтобы у ребенка не было причин врать вам (причин вранья три: страх, выгода и психопатология, две из них вы в силах исключить, третью – вылечить);

— **ИСКЛЮЧИТЬ** из общения вопросы типа:

- - Как дела в школе?
- - Ты чего молчишь?
- - Ты чего такой грустный?
- - Ты чего такой грязный?
- - Я смотрел электронный дневник и хочу поговорить об этом... и пр.

— **РАЗГОВАРИВАТЬ** не поучая, **ОБЩАТЬСЯ** на равных;

— **научиться разговаривать НЕ О ШКОЛЕ, а о жизни вообще;**

— не пытаться контролировать все в жизни подростка (это все равно невозможно), а воспитать так, чтобы он знал, как правильно реагировать на внештатные ситуации (насилие, алкоголь, наркотики и пр.);

— даже наказывая, делать так, чтобы ребенок не сомневался, что **ВЫ ЕГО ЛЮБИТЕ.**

Ваш ребенок старшеклассник: (четыре совета)

Совет первый. Перестаньте все время говорить, послушайте своего ребенка. Вы точно знаете, что правильно, а что ошибочно, и уверены, будто ваш ребенок должен думать точно так же и для его же пользы? Поверьте, пока вы с уважением не отнесетесь к мыслям, суждениям, позиции своего ребенка, он не воспримет ваших советов. Если в вашу совместную с ребенком жизнь войдет привычка беседовать, интересоваться делами друг друга, рассматривать разные точки зрения, высказываться по очереди, пытаться найти позитивное зерно в словах собеседника— будет больше уважения и к взрослому опыту жизни.

Совет второй. Для тех родителей, чьи дети «ничего не хотят». Часто встречающаяся ситуация, когда в школу ходит с надрывом, увлекается только компьютером, про будущее не желает думать. Поговорив с такими детьми, начинаешь думать: «он ничего не сможет», «у него ничего хорошо не получается», «он ничего не успевает». Психологический прием в таких случаях: сказать себе «стоп!». А затем проанализировать те дела, которые вашему ребенку все-таки удаются, и помочь ему разобраться со своей самооценкой. А речь в данном случае идет именно о ней. Найдите в своем ребенке не менее десяти положительных качеств или дел, которые у него получаются хорошо (сделайте это сначала мысленно, возможно, вам будет трудно и на это уйдет не один день). Затем ежедневно, мимоходом, в беседе упоминайте об этих качествах при ребенке. Скажите ему самому или выскажитесь об этом при других людях в его присутствии. Говорите о нем с теплом и эмоциональной доброжелательностью, и вы заметите, что у него появится желание быть и дальше успешным в этих областях.

Совет третий. Отдельно хочу поговорить об ошибках, потому что «правильное» отношение к ошибкам пока очень сложно входит в культуру. Приведу такой пример. Когда что-то сразу получается, человек потом редко может вспомнить, а как он это делал, память это не удерживает. А вот если сначала получалось плохо, а потом он что-то исправил и сделал хорошо, этот случай долго помнится. Человек становится как бы специалистом, может даже рассказать другим, как справляться с такими трудностями. Поэтому не спешите резко критиковать ребенка за «неправильные» мысли или

поступки. Убедите его, а в первую очередь самих себя, что он может исправиться, разберитесь с ним возможные варианты действий по исправлению ошибок, дайте шанс показать себя с лучшей стороны.

Совет четвертый. Не всегда слушайте советы. Если вы, услышав чье-то мнение, мысленно с ним соглашаетесь, то примите это как дружескую поддержку. А если оно вас раздражает и смириться с ним можно только через силу, это означает, что вами манипулируют, навязывая свое мнение. Когда вы научитесь отличать дружеское участие от манипуляции, то не станете «давить» на своих детей, сможете довериться их силе духа и жизненной позиции. Вы наконец-то позволите своим детям быть взрослыми и иметь собственные жизненные цели.