**Памятки, рекомендации для детей, родителей, педагогов**

Подготовила социальный педагог

Берсенева Н.Н.

**Памятка родителям… от ребенка**

* Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.
* Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет определить мне свое место.
* Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. С большей готовностью я откликнусь на ваши инициативы.
* Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться оставить последнее слово за собой в каждом случае.
* Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить, это поколеблет мою веру в вас.
* Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только для того, чтобы просто расстроить вас. Другими словами, я пытаюсь достичь таким образом еще больших «побед».
* Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу!». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
* Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыгрываюсь, 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.
* Не позволяйте моим «дурным» привычкам привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновит меня использовать их в дальнейшем.
* Не поправляйте меня в присутствии посторонних лиц. Я обращу гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.
* Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится минимальным. Будет нормально, если вы предпримите определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позже.
* Не пытайтесь читать мне наставления или нотации. Вы будете удивлены, узнав, как я великолепно знаю, что такое «хорошо» и что такое «плохо».
* Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
* Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
* Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.
* Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращусь в лжеца.
* Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Так я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
* Не защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте.
* Не проецируйте и не перекладывайте ваши проблемы на меня: у меня своих – невпроворот.
* Не требуйте от меня большего, чем я могу. Иначе я начинаю ощущать, что ваша любовь зависит всецело от моих достижений: если получил хорошую отметку, то мы тебя любим, а если плохую – отвергаем. Не торгуйте святым чувством.
* Давайте мне простор для выбора, создавайте условия для того, чтобы я имел свободу выбора и выбирал самостоятельно.
* Не делайте меня ответственным за все: я отвечаю лишь за свои поступки.
* В конце концов, любите меня таким, каков я есть. Я отвечу вам тем же.

***Памятка для детей.***

1. Любите, цените и берегите своих родителей, – их вам никто не заменит.

2. Преодолевайте лень, всегда старайтесь помочь родителям – это принесет им радость.

3. Вам нравится улыбка мамы, одобрение папы. Старайтесь, чтобы улыбки родителей были в вашем доме каждый день. Это зависит только от вас самих.

4. Дарите цветы маме, бабушке, сестре, пусть даже полевые, дарите их как можно чаще.

5. И помните слова Марины Цветаевой: «Не слишком сердитесь на родителей, помните, что они были вами, а вы будете ими».

***Памятка для родителей.***

1. Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте этого.

2. Как можно больше времени проводите вместе со своей семьей, обсуждая прожитый день, делясь проблемами, советуйтесь друг с другом.

3. Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.

4. Старайтесь, чтобы друзья вашего ребенка обязательно бывали в вашем доме, - вы должны их хорошо знать.

5. Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребенок ничего не будет от вас скрывать.

6. Не заставляйте ребенка открывать свои тайны: «Мы все должны знать о тебе» - этим вы ничего не добьетесь.

7. Доверять вам будут, если будите не просто родителями, а друзьями, способными понимать и сопереживать.

8. Будьте примером для ребенка: как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и ваши дети будут относиться к вам в старости.

9. Помните, что ребенок – это гость в вашем доме, который со временем покинет родное гнездо. И надо воспитывать его так, чтобы он никогда не забывал свою семью и тепло своего родного дома.

10. Чаще бывайте в школе. Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

***Свод правил для отцов и детей***

1. Любите, цените и берегите друг друга.
2. Больше времени проводите со своей семьёй.
3. Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения.
4. Постарайтесь понять друг друга.
5. Родители! Будьте примером для своих детей.
6. Дети! Не слишком сердитесь на родителей. Помните, что они были Вами, а Вы будите ими.

***Стили семейного воспитания***

Под стилем семейного воспитания следует понимать наиболее характерные способы отношения родителей к ребенку, применяющих определенные средства и методы педагогического воздействия, которые выражаются в своеобразной манере словесного обращения и взаимодействия.

Современный классный руководитель должен знать стили семейного воспитания достаточно хорошо. Эти знания позволят ему определить, как складываются отношения в семье ребенка, какие методы используют родители для наказания и поощрения, какие нравственные ценности формирует семья, как относятся родители к ребенку.

**Рассудительный стиль**

**Основные черты характера ребенка**

Ребенок правдив, честен, склонен к умственному труду, простодушен, самостоятелен, непримирим к несправедливости, безнравственным поступкам, альтруист, активен, самокритичен, предан интересам коллектива и всегда защищает своих товарищей, нет чувства превосходства над другими, настойчив в достижении цели, инициативен, внимателен.

**Рекомендации родителям**

1. Относиться с вниманием и глубоким уважением к тому, что ребенок увлечен, подыгрывать ему.

2. Не следует бояться разбросанности и увлеченности ребенка многими видами деятельности. Надо помнить, что ребенок раскроет свои способности тогда, когда потребуется конкретная профессиональная деятельность.

3. Необходимо очень бережно относиться к ребенку. При конфликтных ситуациях принимать справедливое решение с мерой наказания, соответствующей мере проступка.

4. Учить его отстаивать свои интересы, защищать от нападок других людей, от внутрисемейных конфликтов.

5. Поддерживать добрые отношения родителей и ребенка в совместном отдыхе и совместной трудовой деятельности.

6. Подбадривать и вселять уверенность в его способностях.

7. Следует помнить, что отношение родителей к окружающим людям есть тот единственный образец, который формирует отношение ребенка к родителям.

8. Не допускать общения ребенка с антисоциальными элементами, быть разборчивыми в контактах с другими людьми.

9. Нельзя наказывать публично, следует ограничиваться лишь мягкими замечаниями.

**Контролирующий стиль**

***«Ежовые рукавицы»***

1. Ребенку диктуют, приказывают, на нем срываются и разряжаются
2. Внушают лишь подчинение
3. Ребенок не знает ласки и тепла, беспрекословно подчиняясь
4. Вырастает эмоционально неотзывчивым, суровым к близким, часто с бурными реакциями протеста

***«Гиперопека»***

1. Ребенок лишен самостоятельности, следует советам взрослых
2. Родители диктуют каждый шаг ребенку и контролируют во всем
3. Возносят ребенка до небес, «готовят» вундеркинда
4. Ребенок загружен до предела, хочет оправдать надежды родителей
5. Растет безвольным, трудности в общении

**Основные черты характера ребенка (тревожный тип личности)**

Вспыльчивость, подозрительность и осторожность во взаимоотношениях с людьми, сосредоточенность на личной защите, выгоде, требовательность к другим, неуверенность в себе, отрицательное отношение к критике, безынициативность, напряженность, низкий самоконтроль, робость, застенчивость, плохое понимание социальных нормативов.

**Рекомендации родителям**

1.Научиться спокойно и ровно реагировать на действия и поступки ребенка.

2. При организации работы соизмерять реальные силы ребенка, его знания и навыки. Не требовать от него больше, чем он может.

3. Отказаться от командно-распорядительного тона и перейти к просьбе; отменить постоянный контроль и отслеживание каждого поступка ребенка.

4. Убрать все формы наказаний, перейти к рассудительному стилю семейного воспитания.

5. Организовать творческую деятельность.

6. Урегулировать сон, питание, пребывание на свежем отдыхе.

7. Организовать прием водных процедур.

8. Целесообразная организация физического воспитания (подвижные игры, экскурсии, спорт).

***Состязательный стиль***

«Кумир семьи»

1. Ребенок обожаем, любим
2. Любая прихоть ребенка – закон
3. Восторгаются им, ежеминутно находят в ребенке «таланты»
4. Растет капризным, своевольным эгоистом
5. Освобожден от всех обязанностей

**Основные черты характера ребенка**

Это обычно чистый, опрятный ребенок; смотрит прямо, уверенно и спокойно; осторожен, сдержан в действиях и словах; любит блистать; хочет отличиться, быть первым; неудачи приносят ему много горя; старается ни в чем не уступать сопернику; похвала и отличие доставляют ему наибольшее удовольствие; не терпит порицания и критики, реагирует на них отрицательно; мстителен и злораден; его идеал – сила, власть; его интересует то, что приносит успех; окружает себя людьми инфантильного или явно лицемерного типа; спорит чужими словами, изречениями авторитетов; высокомерен; самоуверен, эгоистичен; активен; не соблюдает правил, этических норм, может их нарушать; преувеличивает собственные возможности; безразличен к интересам коллектива, сосредоточен на личной защите.

**Рекомендации родителям**

1. Прекратить восторгаться своим ребенком и восхвалять его достоинства. Он и без этого имеет высокую самооценку.

2. Если ребенок достигает первенства в чем-либо, следует не бурно реагировать, а спокойно проанализировать, какой ценой достигнут успех, обратить внимание на нравственность средств и методов достижения цели.

3. Особое внимание уделить депрессивному состоянию, когда ребенок не достигает успеха в чем-либо, помочь ребенку выделить новые цели, адекватные его возможностям.

4. Руководствоваться рассудительным стилем семейного воспитания и не стремиться сломать характер.

5. Направлять активность ребенка на общественно полезную деятельность.

6. При сильном возбуждении ребенка нужно его не замечать, но и не оставлять без внимания.

7. Давать ему только те задания, которые он реально может выполнить, так как он постоянно завышает свои возможности.

8. Исключить все формы состязания ребенка с окружающими.

9. Осторожно, корректно обращаться с ребенком, не занижая его возможности, так как это может вызвать неврастеническую реакцию.

10. Исключить из речевого оборота угрозы наказания и расправы с обидчиками или людьми, говорящими правду о вас и ваших детях.

11. Пресекать попытки ребенка нарушать нравственные нормы при стремлении достичь цели любыми средствами.

12. Вместе с ребенком размышлять над всеми проблемами, предоставляя ему при этом право на ошибку.

**Качества идеальных родителей**

**Любовь и принятие ребенка таким, какой он есть,** независимо от его успешности, особенностей, соответствия нашим ожиданиям и представлениям о том, «каким я хочу видеть своего сына или дочь».

Принятие – это основа конструктивных отношений с ребенком. Важно, чтобы эти отношения были настоящими, так как ребенок чувствует любую фальшь. Если родители, самые близкие, значимые люди, не готовы дать нам безусловную любовь, то чего же мы можем ждать от других людей?

Только родители способны любить ребенка независимо от того, худой он или толстый, умный или тугодум, активный или неторопливый.

« Любя своих детей, учите их любить Вас, не научите – будете плакать на старости лет – вот, по-моему, одна из самых мудрых истин материнства и отцовства» В.А. Сухомлинский.

**Советы родителям**

1. Проанализируйте вашу собственную систему ценностей в отношении воспитания детей. Способствует ли она реализации личности и одарённости в обществе?
2. Будьте честными. Все дети весьма чувствительны ко лжи, а к одарённым детям это относится в большей степени.
3. Оценивайте уровень развития ребёнка.
4. Избегайте длинных объяснений или бесед с ребёнком.
5. Старайтесь вовремя уловить изменения в ребёнке. Они могут выражаться в неординарных вопросах или поведении и являться признаком одарённости.
6. Уважайте в ребёнке индивидуальность. Не стремитесь проецировать у него собственные интересы и увлечения. Развивайте в своих детях следующие качества:

- уверенность, базирующуюся на объективной самооценке;

- понимание достоинств и недостатков в себе самом и окружающих;

- интеллектуальную любознательность и готовность к исследовательскому риску;

- уважение к доброте, честности, дружелюбию, сопереживанию, терпению, душевному мужеству;

- привычку опираться на собственные силы и готовность нести ответственность за свои поступки;

- умение находить общий язык и радость в общении с людьми всех возрастов

**Рекомендации родителям: как научить детей общаться.**

* Счастье очень во многом зависит от умения ладить с другими людьми. Поэтому одна из главных задач родителей помочь детям в развитии социальных навыков.
* Вам просто необходимо научить своего ребенка устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми.
* Социальный успех определяется рядом условий:

*Личная привлекательность*. Важно объяснить как можно раньше ребенку, что человеческая привлекательность - это гораздо больше, чем природная красота. Даже самые некрасивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким-либо умением.

*Навыки общения*. Как можно чаще разговаривайте с детьми. Если дети в таких беседах научатся выражать свои мысли и чувства, обсуждать самые разнообразные вопросы, для них не составят труда непринужденные разговоры с другими людьми. Одно из важнейших условий для развития у ребенка навыков межличностного общения

**Несколько правил для родителей, позволяющих предотвратить**

**употребление детьми ПАВ**

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

**1. Общайтесь друг с другом**

Общение — основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

**2. Выслушивайте друг друга**

Умение слушать — основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

• быть внимательным к ребенку;

• выслушивать его точку зрения;

• уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо не желательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну, а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются «тихими» в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

**3. Ставьте себя на его место**

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если Вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

**4. Проводите время вместе**

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

**5. Дружите с его друзьями**

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того: в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период — постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом, вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь — своему ребенку.

**6. Помните, что ваш ребенок уникален**

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза — в увещевательном, 50 — в обвинительном?...

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений! Нужно время от времени распоряжаться собой полностью — т. е. нужна своя доля свободы. Без неё — задохнется дух.

**7. Подавайте пример**

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в «двойной морали». Помните, что ваше употребление, так называемых, «разрешенных» психоактивных веществ открывает дверь детям и для «запрещенных». Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого — и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

**Игры со смертью**

**(подростковые суициды)**

Так бывает часто: взрослые отказываются понимать, что их ребенку требуется срочная психологическая или психиатрическая помощь. У родителей даже не возникает мысли обратиться к врачу, если у сына или дочери меняется поведение, они становятся неуправляемыми или замкнутыми, явно нервничают. В России по традиции не принято обращаться к психологу, а тем более к психиатру: люди упорно считают, что от него можно выйти только с клеймом “придурок”. Но время сейчас другое...

**Как распознать намерения ребенка**

Большинство маленьких суицидиентов подает окружающим предупреждающие знаки. Эти знаки – крик о помощи. Повнимательнее присмотритесь к своему ребенку и бейте тревогу, если он:

* говорит открыто: «Лучше умереть!»; «Я скоро умру!»; «Ненавижу свою жизнь!» – или косвенно: «Без меня жизнь хуже не будет»; «Хочу со всем покончить раз и навсегда»;
* замечен в частой смене настроения;
* раздает любимые вещи;
* методично приводит свои дела в порядок;
* становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать;
* живет на грани риска, совершенно не бережет себя;

утрачивает самоуважение.

Если Вы хотя бы один раз отметили данные признаки у Вашего ребенка срочно обращайтесь за помощью к специалистам: школьный психолог, психологи в кризисных центрах, психологи поликлиник, психиатрических клиник и т.п. Можно позвонить по телефону доверия и объяснить причину своего беспокойства. В Ваших силах принять все необходимые меры для того, чтобы не случилось беды.

**Что делать, если ребенок курит?**

Красочная реклама табачных изделий, большое количество курящих, доступность табачной продукции — все эти и некоторые другие причины ставят проблему табакокурения достаточно остро. Будет профилактика табакокурения подростков и молодежи успешной или нет, во многом зависит от семьи. Что же надо знать, в чем разобраться, чтобы ваш ребенок не курил? Попробуем ответить на этот вопрос.

Табакокурение — это проблема

Конечно, проблема, никто с этим не спорит! Да, действительно, никто не спорит, но, как это ни странно звучит, не все родители считают, что курение - это такая уж страшная проблема. Мой ребенок курит? Это ужасно! Не смей курить! Но это внешняя, так сказать, рефлекторная реакция. А на самом деле: покуривает, плохо, конечно, но, слава Богу, не пьет и не колется, а курить пробуют все, и мы пробовали, никто от этого не умер, беседу, конечно, надо провести, поругать. На самом деле, от нашего отношения очень многое зависит. Нам самим важно осознать, что табакокурение – серьезная проблема. Всем известно, что курить вредно, известно, почему вредно, но – посмотрите вокруг – количество курящих людей огромно. У вашего ребенка есть все шансы попасть в зависимость от табака. Причем эти шансы в десятки раз больше, чем стать запойным алкоголиком или наркоманом (то, чего так боятся все родители). Мы со всей серьезностью относимся к проблемам алкоголизма и наркомании, считаем, что профилактика в этой области необходима, но призываем также серьезно отнестись к проблеме табакокурения.

Мы – не курим

Если мы хотим, чтобы ребенок не курил, мы и сами не должны этого делать. Родители несут ответственность за детей, в частности, эта ответственность предполагает осознанное отношение к своему поведению. Причем задумываться над тем, как мы себя ведем, следует еще до момента появления ребенка на свет. В идеале, ребенок с самого раннего возраста должен видеть, что его близкие не курят, а точнее, не должен наблюдать курение близких ни в каких ситуациях. Известно, что многие люди курят изредка, в некоторых случаях, например, когда сильно нервничают, очень расстроены, во время вечеринок. С детства ребенок берет за образец поведение значимых взрослых и, уже повзрослев, начинает вести себя по усвоенной модели. Если ребенок видит вас курящим и слышит, что курить нельзя, он скорее последует вашему примеру, чем прислушается к словам.

Уважение к некурящим

Но в жизни часто бывает так, как бывает, а не так, как надо, и в число значимых взрослых подростка входят курильщики. Как следует поступать в этом случае?

Во-первых, не следует прятаться и пытаться скрыть дурную привычку, все равно не получится, подростки все чувствуют острее взрослых. Это не даст желаемого эффекта, но вполне может подорвать доверие подростка к вам, а также подаст плохой пример: если куришь, то надо просто скрывать это от взрослых, и никаких проблем. В такой ситуации следует честно поговорить с подростком, признать наличие у себя пагубного пристрастия, старшему подростку рассказать, как вы начали курить, объяснить, что хотели бы пробовать бросить курить, и даже пробовали, но это оказалось очень сложной задачей. Таким откровенным признанием вы не подорвете свой авторитет, а ваши отношения станут более доверительными.

Во-вторых, курящий член семьи должен уважительно относиться к остальным, ни при каких обстоятельствах не позволять себе курить в доме, в обществе некурящих, заставляя их дышать дымом. Не следует также разбрасывать по дому пачки сигарет, держать несколько пепельниц, тем более заполненных окурками. Кроме того, курящий человек должен демонстрировать уважение к некурящим и в обществе: не закуривать на улице при большом скоплении людей, курить только в отве¬денных для этого местах, не разбрасывать окурки, пустые пачки и т. д. Такое поведение показывает подростку, что «не курение» – нормальное поведение человека, а курение накладыва¬ет определенные ограничения, курильщики не являются хозяевами положения.

Если вы решили бросить курить, это заслуживает всяческого уважения. Вы можете рассчитывать на поддержку близких, в том числе подростка. Конечно, нужно поделиться с ним своим решение, но не следует его активно вовлекать в этот процесс (особенно это касается младших подростков), так как такая ситуация может привлечь излишнее внимание к проблеме, и спровоцировать интерес. Если же вы курите и не считаете эту привычку такой уж дурной, вам нравится процесс курения, вы считаете, что это красиво и стильно, вы не можете требовать от подростка соблюдать запрет на курение. Будем последовательны в своих действиях и словах.

Правила для курильщиков

Даже если никто из домашних не курит, у нас могут быть курящие друзья, поэтому в семье должны быть правила, относящиеся к курению. Например, даже самые лучшие друзья не могут курить у нас дома.

Единая позиция семьи и школы

Вас волнует проблема подросткового курения? Поинтересуйтесь, что делает школа для профилактики табакокурения. Если вам повезло, и в школе проводится профилактическая работа, узнайте, что именно делается в школе, какова концепция и программа профилактической работы, какие цели ставит перед собой педагогический коллектив, проводя такую работу, и, самое главное, какое содействие вы можете оказать школе в профилактической работе. Для успешности работы по профилактике курения подростков необходимым условием является общность позиций семьи и школы. Если вы равнодушно относитесь к деятельности школы, направленной на профилактику курения, вы можете спровоцировать аналогичную реакцию подростка, именно поэтому ваша заинтересованность и поддержка повысит эффективность профилактической работы. Большую пользу приносит непосредственное включение родителей в организацию и проведение профилактических мероприятий.

Поговорите со своим ребенком

Надо ли говорить с ребенком о курении? Когда начинать? И о чем говорить? А может, лучше не говорить об этом вообще? Говорить с ребенком, подростком о курении, конечно, нужно, но соблюдая некоторые условия:

- разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно «на равных»;

- нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;

- нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение, дальнейший разговор строить, апеллируя к знаниям и мнению ребенка;

- таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

Устранение причин курения

Для успешной профилактики курения необходимо знать, почему подростки начинают курить и постараться нейтрализонать причины. Посмотрим, что можно сделать. Причины. Действия

Из любопытства. Постараться расширить круг интересов подростка, демонстрируя новые возможности, привлекательные и доступные подростку.

Чтобы казаться взрослее. Подростка может не удовлетворять статус в семье: он уже вырос, а к нему относятся как к ребенку. Подкорректируйте свое отношение, подросток должен и меть обязанности в семье, нести ответственность за их выполнение. Кроме этого, подросток должен получить больше свобод по сравнению с ребенком.

Подражая моде. Моду на курение во многом формирует реклама. В ней образ курящего весьма привлекателен. Обсудите с подростком рекламу, научите его критично относиться к получаемой извне информации, расскажите, что во многих развитых странах курение не является модным, а курящие имеют ограничение в правах. За компанию. Оградить вашего ребенка от компаний, подающих нежелательный пример, нереально, зато вы можете научить ребенка самостоятельному мышлению, приучить нести ответственность за свое поведение и не следовать за толпой. Все то, что поможет вашему ребенку избежать вовлечения в табакокурение, еще не раз пригодится ему в жизни.

Если ваш ребенок уже курит

Вы узнали, что ваш ребенок курит. Прежде всего, следует успокоиться, т.к. гнев никогда не помогает решить проблему. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудить с подростком возникшую проблему, сказать, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшейся ситуацией. Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней и познакомить с ней подростка. Не следует запугивать ребенка или предоставлять недостоверную информации. Четко заявите свою позицию относительно его курения, не отвергая при этом самого подростка, не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления вредной привычки. Вам надо набраться терпения, т.к. избавление от курения требует времени.

Фразы, которые не стоит произносить в разговоре с подростками.

Реплика. Реакция

— Ты еще мал курить!

— Отлично, как только вырасту... Хотя я уже взрослый.

— Чтоб я не видел тебя с сигаретой!

— Нет проблем, буду курить в более приятной компании.

— Курят только глупые люди.

— Может, твой дядя Петя и глупый, а я знаю много отличных ребят, и все они курят.

— Не смей курить!!!

— Не смейте мне приказывать!!!

— Увижу с сигаретой — выгоню из дома!

— Какая ерунда. Любопытно на это посмотреть.

— Сигарета — это яд. Капля никотина убивает лошадь.

— Это банально, к тому же я не лошадь.

— Вот сейчас ты куришь, а потом начнешь пить и употреблять наркотики.

— А что, можно попробовать.

**АЗБУКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

(советы психолога)

Подготовила педагог-психолог:

Рудченко Г.В.

Памятки для родителей

Актуальной проблемой школьного образования остается вовлечение родителей в совместную деятельность по обучению и воспитанию детей. Успешность ребенка в школе во многом зависит от того, насколько родители хотят, стремятся, могут помочь ребенку, поддержать его. А кто научит этому родителей? Конечно, школьный психолог, классный руководитель, завуч. Одним из эффективных приемов работы с родителями являются памятки, знакомящие пап и мам наших учеников с принципами воспитания, с основами взаимоотношений в семье между взрослыми и детьми. Наличие таких памяток позволяет построить беседу педагога с родителем по определенной проблеме, выбрать нужное направление в работе с конкретной семьей, дать родителям мини-пособие по проблемам воспитания и обучения.

**Принципы отношений родителей с детьми**

* Я хочу, чтобы меня любили. Поэтому я буду открыт моим детям.
* Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства. Поэтому я буду с удовольствием учиться у детей.
* Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий. Поэтому я объединю свои условия с усилиями ребенка. Я люблю, чтобы меня принимали таким, каков я есть. Поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.
* Я - единственный, кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.
* Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя. Поэтому я буду признавать и подтверждать чувство самостоятельности ребенка.
* Я чувствую страх, когда я беззащитен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру ребенка с добротой, лаской, нежностью.
* Я не могу полностью оградить ребенка от страха, боли, разочарования и стрессов. Поэтому я буду стараться смягчать удары.

**Родителям первоклассника**.

* Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос.
* Не подгоняйте ребенка с утра, не дергайте по пустякам, не торопите, умение рассчитать время — ваша задача.
* Не отправляйте в школу ребенка без завтрака.
* Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая о чем-то. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите его.
* Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка спокойно, без вопросов, дайте ему расслабиться.
* Если ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться с вами - не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, это не займет много времени.
* Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, он потом сам все расскажет.
* Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор проходил без ребенка. Выслушайте обе стороны - это поможет вам яснее понять ситуацию.
* После школы не торопите ребенка садиться за уроки - необходимо 2-3 часа отдыха (1,5 часа сна).
* Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте возможность ребенку работать самому.
* Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку! Не отвлекайтесь на домашние дела, телевизор и т.д. В этот момент вам должны быть важны его дела и заботы.
* Выработайте единую тактику общения всех членов семьи с ребенком. Свои разногласия решайте без ребенка.
* Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление - это первые четыре недели, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.
* Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие - это показатели трудностей в учебе!
* Даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Это успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.

**Правила общения**

* Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не самим ребенком.
* Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они ни были.
* Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перейдет в неприятие его.
* Покажите ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы, возможно, думаете, но не говорите.
* Признайте ребенка здесь и сейчас, на основе настоящих событий.
* Сохраняйте дружелюбный тон!

**Как поддержать самоценность ребенка**

* Безусловно принимайте ребенка.
* Активно и заинтересованно выслушайте рассказы о его переживаниях.
* Чаще бывайте с ребенком (играйте, читайте, гуляйте и т.п.).
* Не вмешивайтесь в те его занятия, с которыми он справляется сам.
* Помогайте, когда он просит. Поддерживайте каждый успех.
* Делитесь своими чувствами, проявляя доверие к ребенку.
* Конструктивно решайте конфликты.
* Используйте в повседневном общении приветливые фразы, ласковые слова.
* Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день.

**Как помочь детям с нарушениями в общении**

**Агрессивный ребенок.** Попытайтесь понять, что стоит за агрессивным поведением. Существует разница между агрессивностью и самоутверждением. Очень важно донести эту разницу до детей. Научите детей веж­ливо просить то, что они хотят, цените их мнение. Покажите им, как получить желаемое, не расстраивая других. Научите детей управлять своими чувствами и адекватно выражать свои переживания.

**Лживый ребенок.** Многие дети лгут, чтобы избавить себя от осуждения и критики. Помогите детям усвоить, что можно говорить правду, не опасаясь последствий. Они должны быть уверены, что родители рассеют их страхи, растолкуют ошибочность их представлений и помогут им преодолеть все это.

**Вызывающее поведение ребенка.** Обратите внимание на свое поведение. Сколько из того, что вы говорите, относится непосредственно к делам? Может быть, вы просто ворчите, придираетесь, выкрикиваете команды? Позвольте вашему ребенку действовать самостоятельно там, где это воз­можно. Дети должны понять, что, когда друг к другу относятся с уважением, сотрудничество лучше, чем противостояние. Безусловно, принимайте ребенка. Активно и заинтересованно выслушивай.

**Драчливый ребенок.** Объясните детям, что для решения их проблем есть и другие пути. Покажите им мирные способы раз­решения конфликтов.

**Застенчивый ребенок.** Поговорите с вашими детьми и постарайтесь проникнуть в их внутренний мир, чтобы выяснить, не является ли стеснительность проблемой для них. Спросите, как вы можете им помочь чувствовать себя более удобно в обществе других людей. Не пытайтесь втянуть детей в ситуации, к которым они не готовы. Помогите им, делая маленькие шаги, преодолевать свою застенчивость. Не позволяйте детям из-за стеснительности отказываться от выполнения необходимых дел.

**Истерические проявления.** Один из луч­ших способов реакции на вспышки раздражения - просто не обращать на них внимания, стойте спокойно и ждите, пока не пройдет. В спокойном состоянии научите ребенка другим образом справляться со своими чувствами - выражать чувства словами. Дети должны уяснить, что вспышками раздражения они не добьются желаемого, что существуют другие, более пригодные пути.

**Надоедливый ребенок.** Дети, которые требуют постоянного внимания, часто неуверенны в себе. Договоритесь об особом времени, когда вы можете побыть вдвоем, дайте ре­бенку понять, что вы его любите и верите в то, что он может выполнять работу самостоятельно. Объясните детям, что ваше время принадлежит не только им. Научите их уважать чужие чувства и желания.

**Непослушный ребенок.** Научите детей самодисциплине, ответственности, сотрудничеству, умению решать проблемы, уважению к себе и другим.

**Психотерапия неуспеваемости**

***Правило первое***: не бей лежачего. «Двойка» - достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребенок уже получил, и дома от своих родителей он ждет спокойной помощи, а не новых попреков.

***Правило второе***: не более одного недостатка в минуту. Чтобы избавить ребенка от недостатков, замечайте не более одного в минуту. Знайте меру. Иначе ваш ребенок просто «отключится», перестанет реагировать на такие речи, станет нечувствителен к вашим оценкам. Конечно, это очень трудно, но по возможности выберите из мно­жества недостатков ребенка тот, который сейчас для вас особенно непереносим, который вы хотите ликвидировать в первую очередь, и говорите только о нем. Остальное же будет преодолено позже либо просто окажется несущественным.

***Правило третье*:** за двумя зайцами погонишься... Посоветуйтесь с ребенком и начните с ликвидации тех учебных трудностей, которые наиболее значимы для него самого. Здесь вы скорее встретите понимание и единодушие. Если вас обоих беспокоит, прежде всего, скорость чтения, не требуйте от ребенка одновременно и выразительности, и пересказа.

***Правило четвертое***: хвалить - исполнителя, критиковать - исполнение. Оценка должна иметь точный адрес. Ребенок обычно считает, что оценивают всю его личность. В ваших силах помочь ему отделить оценку его личности от оценки его работы. Адресовать к личности надо похвалу. Положительная оценка должна относиться к человеку, который стал чуточку более знающим и умелым. Если благодаря такой вашей похвале ребенок начнет уважать себя за эти качества, то вы заложите еще одно важнейшее основание желания учиться. Но при такой персональной похвале критика должна быть, возможно более безличной: «Такие задачи надо решать не в одно действие, а в два». Эта форма отрицательных оценок стимулирует исправление ошибок, но не сказывается отрицательно на отношении ребенка к знаниям, его вере в успех.

***Правило пятое*:** оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребенка с его собственными вчерашними неудачами. Не надо сравнивать достижения ребенка с го­сударственными нормами оценивания или с успехами соседского Саши. Ведь даже самый малый успех ребенка - это реаль­ный успех, победа над собой, и она долж­на быть замечена и оценена по заслугам.

***Правило шестое***: не скупитесь на похвалу. Нет такого двоечника, которого не за что было бы похвалить. Выделите из потока неудач крошечный островок, соломинку успеха, и у ребенка возникнет плацдарм, с которого можно вести наступление на незнание и неумение. Ведь родительские: «Не сделал, не старался, не учил» порождают эхо: «Не хочу, не могу, не буду!»

***Правило седьмое***: техника оценочной безопасности. Оценивать детский труд надо очень дробно, дифференцированно. Здесь не годится глобальная оценка, в которой соединены плоды очень разных усилий ребенка - и правильность вычислений, и умение решать задачи определенного типа, и грамотность записи, и внешний вид работы. При дифференцированной оценке у ребенка нет ни иллюзии полного успеха, ни ощущения полной неудачи. Возникает самая деловая мотивация учения: «Еще не знаю, но могу и хочу знать».

***Правило восьмое***: ставьте перед ребенком предельно конкретные и реальные цели. Тогда он попытается их достигнуть. Не искушайте ребенка невыполнимыми целями, не толкайте его на путь заведомого вранья. Если он сделал в диктанте девять ошибок, не берите с него обещания постараться в следующий раз написать без ошибок. Договоритесь, что их будет не более семи, и радуйтесь вместе с ребенком, если это будет достигнуто.

***Правило девятое***: ребенок должен быть не объектом, а соучастником оценки. Ребенка следует учить самостоятельно оценивать свои достижения. Умение себя оценивать является необходимым компонентом умения учиться - главным средством преодоления учебных трудностей. Приучение к са­мооценке начните с ее дифференциации. Самооценка ребенка, воспитанного на принципах безболезненного (дифференцированного) оценивания, сделает его относительно защищенным от сурового несовершенства школьной отметочной системы. Отдельной отметки заслуживает кра­сота, скорость выполнения, ошибки на «невнимание» и ошибки «на правила» и то, что ребенок сел за уроки вовремя и без напоминаний.

***Правило десятое***: оценка должна выражаться в каких-либо зримых знаках. Очень важно, чтобы оценка выражалась не только на словах, но была материализована в каких-либо зримых знаках. Для этого используйте «линеечки», графики, таблицы и т. д., которые помогут наглядно сравнить вчерашние и сегодняшние достижения ребенка.

**Рекомендации родителям по подготовке домашних заданий**

1. Особую важность имеет твердо установленное время начала занятий. Благодаря этому вырабатывается привычка, к назначенному часу появляется психологическая готовность и предрасположение к умственной работе, даже теряется интерес к игре, прогулке.

При установке часа начала занятий необходимо определить разумное соотношение времени, отводимого на уроки, прогулки, домашние обязанности, чтобы одно не шло в ущерб другому.

2. Необходимо постоянное место для занятий, где все необходимые предметы находятся под рукой. Так вырабатывается привычка к внутренней мобилизации с момента начала занятий и до тех пор, пока не выработалось умение управлять своим поведением, рабочее место должно быть только местом для занятий (ни игр, ни картинок, ни игрушек, ни посторонних книг, цветных карандашей и фломастеров, если они не нужны для текущей работы).

Если нет возможности выделить постоянное отдельное место, то в определенный час должно быть, безусловно выделено, освобождено место для занятий.

1. Важное правило - начинать работу немедленно. Чем дольше оттягивается начало работы, тем большее усилие потребуется, чтобы заставить себя приступить к ней. У человека, который систематически начинает работу без промедления, период «втягивания» в работу короткий, дело идет быстрее и эффективнее, а учеба становится источником не только напряженного труда, но и источником удовлетворения.
2. Необходимо наличие перерывов в работе. Нужны единство школьного и домашнего учебного режима, профилактика перегрузок.
3. Работа должна идти в хорошем темпе - от 1 часа во втором классе до 4-5 часов у старшеклассников.
4. Нельзя, чтобы у школьника не было других обязанностей, кроме учебы: человек, который в течение дня должен сделать много дел, привыкает ценить время, планировать работу, приступать к ней без проволочек.

Приучение ребенка к правильному режиму должно сочетаться с вашей самодисциплиной, уважением к ребенку, доброжелательностью, заинтересованностью, разумной требовательностью.

**Родителям о наказаниях**

* Шлепая ребенка, вы учите его бояться вас.
* Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им плохой пример.
* Телесные наказания требуют от родителей меньше всего ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
* Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка. Если вы шлепаете ребенка «под горячую руку», это означает, что вы хуже владеете собой, нежели требуете того от ребенка.
* Задача дисциплинарной техники - изменить желания ребенка, а не только его поведение.
* Очень часто наказание не исправляет поведение, а лишь преображает его.
* Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.
* У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства - любовь и ненависть, - как сразу возникнет конфликт
* Частые наказания побуждают ребенка оставаться инфантильным.
* Наказание может заставить ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.
* Нельзя наказывать ребенка до 2, 5-3 лет.

**Чем заменить наказания?**

*Терпением*. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

*Объяснением*. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.

*Отвлечением.* Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем-то, что ему хочется.

*Неторопливостью*. Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока поступок повторится.

*Наградами*. В конце концов, они более эффективны, чем наказание.

**Как привить интерес к чтению?**

Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным и т.п.. По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории. Развлекайте себя сами вместо того, чтобы смотреть телевизор. Поощряйте дружбу ребенка с детьми, которые любят читать.

Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т.п.).

Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, которые они читают.

Поощряйте чтение любых материалов периодической печати: даже гороскопов, комиксов, обзоров телесериалов - пусть дети больше читают.

На видном месте дома повесьте список, где будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано, и за какой срок).

В доме должна быть детская библиотечка.

Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок с полками и т.п.).

Разгадывайте с детьми кроссворды и дарите их им.

Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей еще что-то прочитать об этом (например, книги о динозаврах или космических путешествиях).

Детям лучше читать короткие рассказы, а не большие произведения: тогда у них появляется ощущение законченности и удовлетворения.

Предложите детям до или после просмотра фильма прочитать книгу, по которой поставлен фильм.

Поощряйте чтение детей вслух, когда это только возможно, чтобы развить их навык и уверенность в себе.

**Рекомендации родителям для повышения учебной мотивации их детей**

   Каждый день спрашивайте ребёнка: «Как дела? Что было в школе?». Сделайте такие разговоры привычкой, пусть ребёнок чувствует вашу заинтересованность в его делах.

1. Предложите помощь в выполнении какого-либо задания. Например, обсудите план сочинения, вместе подберите литературу, но писать за ребёнка сочинение не надо.
2. Учитесь вместе с детьми. Посещайте интересные места, читайте, покупайте книги, запишитесь вместе в городскую библиотеку. Обсуждайте вместе с ребёнком прочитанное: что больше всего запомнилось? что понравилось, а что нет?
3. Читайте вместе с детьми книги по ролям.
4. Старайтесь правильно оценивать знания и достижения ребёнка. Никогда не сравнивайте его с другими детьми из класса или детьми родственников и знакомых (из-за этого самооценка значительно снижается и ребёнок перестаёт верить в свои силы).
5. Повторяйте ребёнку, что вы ждёте от него хороших оценок, а не того, что он будет вундеркиндом. Многие дети в какой-то момент времени учатся хуже, чем обычно. Если это произошло, не паникуйте, предложите свою помощь и поощряйте его за малейший успех.
6. Старайтесь быть для ребёнка примером человека, который постоянно учится.
7. Рассказывайте о своей школьной жизни своему ребёнку, делая акцент на том, что в вашей жизни были тоже такие же жизненные ситуации. И как вы вышли из них?
8. У ребёнка должно быть своё место для занятий. Предоставьте ему быть полноправным хозяином своего уголка.

**Как помочь ребенку, пережившему насилие?**

*Рекомендации родственникам, родителям ребенка*

- Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.

- Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка. Например: «Ты боишься, что…». Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.

- Не уставайте уверять ребенка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.

- Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще - прикосновения очень важны для ребенка в этот период.

- Не жалейте времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.

- Не пытайтесь насильственно сделать малыша стойким, сильным, смелым.

- Не читайте морали, не наказывайте в этот период.

- Не требуйте от ребенка быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.

- Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит».

**Как помогать пережившим несчастье**

- Поощряйте человека к рассказу вам о его (ее) чувствах.

- Не ждите, что мужчина будет справляться с травмой лучше, чем женщина.

- Напоминайте, что переживания человека нормальны.

- Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, это невозможно.

- Не пытайтесь навязывать свои объяснения того, почему все случилось.

- Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого. Чаще всего такие попытки помогают вам (а не человеку) уменьшить возникающую тревогу в связи с тем, как вы переживаете случившееся с ним (ней).

- Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему может быть достаточно того, что вы рядом.

- Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, можете сами оказаться травмированным.

- Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей обычной работой.

- Не бойтесь, если пострадавший просит о более глубокой помощи, например, обращении к профессионалу. И прибегайте при необходимости к такой помощи сами.

- Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случающееся по своему.

- Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если человек говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее — следовать за ним.

- Не составляйте никаких планов восстановления для пострадавшего и для себя.

**Чему необходимо научить ребенка?**

***Любить себя*.** Любовь к себе - наиболее фундаментальная и существенная из всех способностей. Пока ребенок не будет ценить собственную жизнь, он не станет деятельным, а значит, не сможет реализовать себя.

***Интерпретировать поведение*.** Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Если ребенок научился понимать и объяснять поведение людей, он не будет склонен огорчаться в подобных ситуациях. Например, учительница накричала на него. Он может подумать о том, что у нее сегодня сдали нервы, она очень устала, в классе много шалунов, которые ей мешают.

***Ребенка надо учить объяснять собственное поведение.*** Он сможет объяснить, как он вел себя на уроке, хорошо это или плохо, почему это с ним случилось и что при этом чувствует. Тогда он лучше сможет понять, чего от него хотят, что он делает не так и почему с ним это случается.

***Общаться с помощью слов*.** Ребенок, который может объяснить, что с ним происходит, словами, помогает другим лучше понять себя и этим снимает многие проблемы и неприятности. Вот он, как кажется учителю, заупрямился, не стал отвечать и весь день ничего не делал. Учителю не будет так казаться, если ребенок просто скажет, что сначала он очень испугался, потому что его никогда не спрашивали первым, а потом огорчился, что ему поставили двойку, и весь день было так обидно, что знал стихотворение и не ответил, что хотелось плакать.

***Понимать различия между мыслями и действиями.*** Ребенок не может чувствовать одно, думать о другом, а действовать в третьем. У него детская, чистая коммуникация. Если он о чем-то переживает, надо научить его говорить о своих чувствах, а не переводить их в постоянные мысли, которых он боится или стесняется. Тогда его душевная боль проходит, и детское сознание может воспринимать учебную или другую задачу, которую он реализует в действии. Поэтому рекомендуется помогать ребенку отреагировать свои негативные эмоции через рассказ, игру, драматизацию, рисунок, пантомиму: «Нарисуй, покажи, расскажи, проиграй, что тебя сейчас тревожит, а потом мы начнем с тобой делать уроки!»

***Интересоваться и задавать вопросы***. Все разговоры о подготовке детей к школе, интересе к учению, познавательных способностях окажутся излишними, если мы перестанем интересоваться и реагировать на замечательные вопросы, которые дети задают себе и окружающим: «Почему солнце не па­дает с неба?», «Почему рыба не захлебыва­ется в воде?», «Почему люди стареют?»...

Если мы хотим поддерживать инстинкт любознательности, мы должны убедиться, что уже к пяти годам ребенок упивается своими вопросами и знает, что есть способы, как найти на них ответы. Детей надо учить самих вылавливать ответы на вопросы, помогать искать и находить их.

***Понимать, что на сложные вопросы нет простых ответов*.** Ребенок столкнется в жизни с серьезными вопросами, социальными и научными проблемами. Не надо постоянно твердить ему: «Ты еще маленький», «Не твоего это ума дело», «Вырастешь - поймешь». Можно приоткрыть завесу и показать, что не на все вопросы есть однозначные ответы. Этим мы будем развивать стереоскопическое, глобальное, а не только черно-белое мышление ребенка.

***Не бояться неудач*.** Чтобы научиться чему-либо, ребенок не должен бояться ошибок и неудач. Детям надо помочь понять, что на ошибках можно учиться. Тем более нельзя за это унижать и наказывать детей. Ребенок, который боится ошибок и неудач, вырастет неуверенным в себе человеком, настоящим неудачником.

***Доверять взрослым.*** Ребенку необходимо доверять взрослым, но доверие разрушается, если родители в угоду ребенку постоянно играют с ним в разные игры и обманывают: «Съешь кашу, станешь большим», «Мама всегда говорит правду», «Папа самый сильный и смелый».

Иногда родители думают, что ребенок не станет им доверять, если узнает об их слабостях. Мы не нарушим доверия ребенка, если признаем человеческое несовершенство.

***Думать самому.*** Чувство собственной уникальности и способности к выбору - жизненно важная часть человеческого существования. Этой способности легко научить, если просто поощрять ребенка в том, чтобы он высказывал свое суждение, не боясь, что его накажут или будут над ним смеяться. Никто из нас не хочет воспитать человека, слабого духом или слабого интеллектуально. Мы хотим, чтобы наши дети принимали серьезные решения, обладали здравым смыслом и собственными убеждениями. Для этого не надо ждать, пока ребенок окончит школу или станет совершеннолетним. Надо уже сегодня демонстрировать свое уважение к личности ребенка.

***Знать, в чем можно полагаться на взрослого.*** К пяти годам ребенок должен знать, что существует много ситуаций, с которыми он не может справиться. Он не может справиться с компанией старших детей, с диким поведением группы и многими другими случаями. Нам необходимо объ­яснить детям, что взрослые, родители могут быть настоящими друзьями ребенка, которые приходят на помощь в трудную минуту, которые могут понять их и уважают их права.

***Помогите ребенку стать хорошим другом*.** Ваш ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду.

***В детстве важнейшим состоянием ребенка является ощущение своей защищенности.*** Для этого родители должны помочь ему вырабатывать положительную самооценку.

***Верьте в своих детей***. Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых ваши дети выбрали в друзья, даже если вы не одобряете их выбор.