

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. Говорите сыну или дочери: «Людам должно быть с тобой легко». Не бойтесь повторять это.
2. Когда вы ругаете ребенка, не употребляйте выражений: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня сделал что-то не так, об этом и скажите ему.
3. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помириться, 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 психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
6. Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростком) хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.
7. В спорах с ребенком хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, что они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ОТЦАМ И МАТЕРЯМ

1. Принимайте ребенка таким, каков он есть.
2. Никогда не приказывайте из прихоти. Не надо бесцельных приказаний. Не вмешиваться в жизнь ребенка столь же опасно, как и вмешиваться непрерывно.
3. Никогда не принимайте решения в одиночку. Золотое правило семейной жизни - диархия. Когда отец и мать противоречат друг другу - для ребенка это занимательное зрелище.
4. Сохраняйте доверие к тому, кто будет вам противоречить.
5. По части подарков - никаких излишеств. Мы разучились отказывать детям. Отказ приносит больше пользы, ибо учит отличать необходимое от излишнего.
6. Во всем действуйте собственным примером. Добиваться можно лишь того, что делаешь сам.
7. Говорите обо всем без боязни. Речь - золото, а молчание - свинец.
8. Объединяйтесь со своими. Семья - это частная республика. Все должно делаться сообща: домашние поделки, мытье посуды, покупки, уборка, выбор развлечений, маршрутов поездок.
9. Держите дверь открытой. Рано или поздно вы не удержите детей, подростков, молодежь в доме. Никогда не рано учиться свободе.

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ ОБЛАДАЕТ СЛЕДУЮЩИМИ КАЧЕСТВАМИ:

1. Это семья, в которой установилось хорошее, честное, открытое общение.
2. В семье приняты правила и определенный стиль поведения, гибкие в применении.
3. Родители и дети с удовольствием и уважительно общаются друг с другом.
4. Родители и дети помогают друг другу.
5. Все принимают заботливое и бескорыстное участие в создании семейного благополучия.
6. Родители и дети слушают друг друга и желают помочь друг другу.
7. Члены семьи не только слушают, но и слышат, что говорит другой, и принимают это близко к сердцу.
8. Большинство проблем решается совместно.
9. Основной акцент делается на «мы», а не на «я».

Нет сомнений, что этот список можно значительно расширить. Но главное, что семьи, которые обладают этими качествами, характеризуются стабильностью и будут функционировать как здоровая семейная система. В таких семьях дети чувствуют себя в безопасности и растут в атмосфере общей любви.

ПАССИВНЫЙ РЕБЁНОК

1. Подход к такому ребенку должен быть постепенным.
2. Помочь ему выразить свои эмоции и переживания в более приемлемой форме.
3. Выяснить, какие обстоятельства вызвали у ребенка такое состояние.
4. Простимулировать ребенка выразить свои чувства в игре или доверительной беседе.
5. Добиться его доверия и расположения.
6. Помочь ребенку приобрести уверенность в себе. Только тогда он сможет выйти из-под опеки того взрослого, которому он доверяет, и научиться сам сходить с новыми людьми.
7. Формировать познавательную мотивацию обучения.
8. Развивать у ребенка самостоятельность, ответственность за свои поступки.
9. Хвалить ребенка за любое проявление активности и самостоятельности.
10. Развивать навыки общения.
11. Желательно, чтобы ребенок посещал спортивные секции, кружки и т.п.
12. Посещать с ребенком музеи, выставки, театры, развивая тем самым его познавательную активность.

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОПТИМИЗИРОВАТЬ ВАШИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ВЗРОСЛЕЮЩИМ РЕБЁНОМ ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ:

1. Изменить стиль отношения к подростку, отбросить прежние формы общения, приемлемые для ребенка, но неприемлемые для подростка.
 2. Говорите с подростком уважительным тоном – как с тем, с мнением которого считаются.
 3. Терпеливо относитесь к вспышкам и спокойно объясняйте, что такое поведение недостойно взрослого парня или девушки.
 4. Очень полезны дискуссии, но желательно, чтобы в них Вы не всегда держали верх, были победителями. Доказывая то или иное положение, признайте правоту сына или дочери в каком-то пункте, а вместе с тем покажите и его непоследовательность в суждениях.
 5. Основной метод воздействия на подростков – убеждения типа доказательства, а также косвенного внушения.
 6. На промахах и ошибках подростка учите тому, чтобы придерживался совета старших, проявлял терпение.
 7. Содействуйте осознанию, углублению интересов, увлечений (социально приемлемых).
 8. Не ослабляйте интереса к внеурочной школьной деятельности, классным мероприятиям.
 9. Осторожно и умело регулируйте выбор друзей. Как бы невзначай раскрывайте сыну или дочери глаза на положительные и отрицательные качества его друзей, поговорите о последствиях дурных влияний. Воспитывайте волю и уверенность в себе – барьеры против нежелательных внушений.
 10. Оценивайте не личность подростка, а его поступки. Говорите на языке чувств (не «ты – негодяй», а «твой поступок меня расстроил, я переживаю, испытываю горечь, негодование...»).
 11. Старайтесь обеспечить единство требований всех членов семьи; единство требований в семье и школе.
 12. Постарайтесь исключить непоследовательность требований (когда от него ожидается то детское послушание, то взрослая самостоятельность.)
- Помните! Стиль взаимодействия, складывающийся у подростка с родителями, отражается и на отношениях с другими людьми.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:
Забывать о прошлых неудачах ребенка;

Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

ИТАК, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА НЕОБХОДИМО:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствование к нему, уверенность в его силах;
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Не забывайте показывать своим детям, что вы их любите! Они нуждаются в этом!