МБОУДОД «Центр развития творчества детей и юношества»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**СЕКРЕТЫ НРАВСТВЕННОСТИ**

Березовский 2012

В данном сборнике представлены наработки Чистяковой О.Ю. по вопросу нравственного воспитания подрастающего поколения.

Материал будет интересен педагогам дополнительного образования, а также родителям, которым небезразлично будущее своих детей. Рекомендации и советы, представленные в сборнике, помогут лучше узнать ребят и построить конструктивное взаимодействие с ними.

СОДЕРЖАНИЕ:--------------------------------------------------------------------------- 3 стр.

1. Обращение к родителям--------------------------------------------------------------- 4 стр.

2. Роль родителей в нравственном воспитании детей----------------------------- 5 стр.

3. Полезная информация:

- Тест – опросник родительского отношения к своему ребенку---------------- 15 стр.

- Игра «Реальный взгляд на своего ребенка»--------------------------------------- 17 стр.

- Десять семейных заповедей---------------------------------------------------------- 17 стр.

- Поведение родителей в конфликтной ситуации--------------------------------- 18 стр.

- Ваше настроение в Ваших руках --------------------------------------------------- 19 стр.

- 25 способов снять стресс ------------------------------------------------------------- 21 стр.

- 55 способов сказать ребенку «Я тебя люблю»----------------------------------- 25стр.

- Как помочь ребенку в преодолении школьных страхов ---------------------- 27 стр.

- Принципы общения с агрессивными детьми------------------------------------ 28 стр.

- Взаимоотношения взрослых с конфликтными детьми------------------------ 28 стр.

**ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ!**

Нравственность - это разум сердца.

*Г. Гейне*

Корни нравственности зарождаются и произрастают из семьи.

Семья обладает огромным диапазоном воспитательного воздействия. У истоков стоят родители. Если общую культуру человека определить как отношение человека (к Миру, себе, к другим, труду, природе), то в семье начинает формироваться культура поведения и культура об­щения. От того, как родители сами представляют это (собственный культурный уровень), какие ставят задачи, как отслеживают выпол­нение их, сознательно корректируя поведение детей, зависит успех нравственного становления ребёнка. Сначала понимание общего смысла и системы отношений лиц (семья, родственники, воспитате­ли, сверстники и т.д.), затем знание и умение (нормы и правила быто­вого социального взаимодействия), а дальше творение, подражание позитивному поведению значимых взрослых.

На базе, созданной ро­дителями, в образовательном учреждении к формированию нравственности подключаются педагоги - воспитатели. Успех этого непрерывного про­цесса определяется согласованным взаимодействием воспитания и обучения УДОД и семьи.

Помните одну простую истину: ребе­нок вовсе не должен вести себя хорошо всегда, ибо так он никогда не приобретет опыт понимания, что хорошо, а что плохо.

Значение родительского авторитета состоит в том, чтобы ребенок понял в результате совершенного проступка, как можно поступать и как поступать нельзя. Для этого нужен авторитет контакта и приня­тия.

Вам необходимо уйти от установки: «я говорю - ты дела­ешь». Всеми своими действиями Вы обязаны научить ребенка пони­мать, что он должен выбирать путь, по которому проживет свою жизнь. Авторитет родителей заключается лишь в том, чтобы разъяс­нить трудности выбранного пути и его последствия.

«Самое простое правило нравственности состоит в том, чтобы зас­тавлять служить себе как можно меньше и служить другим как можно лучше» *(Л Н. Толстой)*

В данном сборнике представлена информация о роли родителей в нравственном воспитании, содержатся разнообразные советы и рекомендации, которые помогут Вам иначе взглянуть на своих детей, лучше узнать их. Полагаем, что представленная информация поможет найти правильное и нужное для Вас решение в различных вопросах нравственного воспитания детей.

Используйте наши советы в повседневной жизни и учите детей бережно относиться не только к себе и своим близким, но и окружающим их людям.

Начните, не откладывая, прямо сегодня. Удачи!

**РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ**

В семье, где правильно поставлено воспитание детей, родители знают: «Главное не то, кем станут сын или дочь по профессии, а главное, чтобы были они настоящими людьми».

В этих словах выражается забота родителей о нравственном облике своих детей.

Что включает в себя понятие «нравственный человек»?

Кем бы он ни был, он должен любить свою Родину, быть патриотом, то есть трудиться на ее благо. Он ценит дружбу и товарищество, с любовью и уважением относится к людям всех рас и наций. Он правдивый и честный, ненавидит эгоизм, стяжательство, тунеядство и несправедливость.

Нравственному человеку присущи такие черты характера, как дисциплинированность, организованность, стойкость, мужество, честность, благородство и т. д.

Нравственный человек не допустит сделок с совестью. Он не отступит от того, во что верит, в чем убежден. Нравственная чистота – это верность слову, верность дружбе и верность любви. Все эти моральные качества формируются и развиваются в человеке в течение всей его жизни, но основные нравственные черты закладываются в детском, подростковом и юношеском возрасте. Первые годы жизни ребенка проходят главным образом под воздействием семьи. И дети очень живо воспринимают пример родителей, усваивают их понимание добра и зла, хорошего и плохого, учатся у них морали. В дальнейшем главным воспитателем становится школа, но и тут большое значение имеет влияние родителей. Хорошо, когда школе приходится продолжать воспитание, а не исправлять неправильные представления, сложившиеся в семье. Школьник поверит учителям и коллективу товарищей, если увидит, что правда, которой учит школа, совпадает с той правдой, которой учила семья. Плохо, если ребенку суждено пережить разочарование в близких людях, если в семье нет твердых нравственных устоев. Если же в семье придерживаются высоких моральных принципов, опираются на библейские заповеди, определяющие поведение человека в обществе, дают высокую оценку нравственных поступков других и сами поступают нравственно, то и дети усваивают положительные черты характера, учатся поступать с другими людьми и окружающей природой милосердно и благородно, учатся жить по совести.

В семье надо не только говорить о том, как надо жить, но и вырабатывать у детей ***привычки* *правильного поведения***.

Слово родителей, сказки о добре и зле, первые книжки о жизни животных и растений – все это порождает первоначальные представления детей о морали.

Слово родителей глубоко западает в сознание ребенка, если оно сказано спокойно и доброжелательно, без наставительного тона, который даже маленьким детям неприятен, а у подростков вызывает ожесточение и упрямство.

Лучше всего вместе с ребенком обсуждать, размышлять о явлениях природы и поступках людей, искать им оценку, то есть вести его к самостоятельному выводу.

Родители учат детей понимать и переживать свое отношение к добру и злу. Повод для таких переживаний дают простые случаи из повседневной жизни.

Вот мальчишки влезли на дерево и разорили птичье гнездо; погибли птенцы, а их мать с криком кружит около дерева. Ребенок должен пережить ее страдание и осудить этих мальчишек.

Вот у дерева кто-то ободрал кору, и из ствола сочится сок. Дерево «плачет», оно может засохнуть и погибнуть. Родители залепили рану, закрасили ее краской, спасли дерево, а их ребенок получил первый пример помощи слабому и нуждающемуся. Он не будет потом ломать ветки деревьев, не будет разорять птичьих гнезд.

Это чувство он перенесет и на людей. Если мать не пройдет мимо бедной старушки, просящей милостыню, и подаст ей монетку, если в семье собирают вещи, книги, продукты для помощи пострадавшим при пожаре или теракте, то ребенок получает пример милосердия и в будущем не пройдет мимо нуждающегося человека, а поможет ему.

Известно, как горячо дети реагируют на события, которые развертываются в книге, на экране телевизора, в кино или театре. Они дают советы любимому герою, разделяют с ним радости и печали, награждают гневными репликами его врагов. Дети не должны видеть на экране бессмысленную жестокость, кровь, убийства, грубое поведение людей, нецензурные слова и выражения. Это глубоко ранит их психику, закладывает семена животного варварства в их неокрепшие души.

Задача родителей – оградить детей от просмотра таких фильмов и чтения таких книг. Надо учить детей тому, что добро должно побеждать зло, что если в кино Чапаев погиб, утонул в реке, то все равно за него отомстили его товарищи по оружию: они разбили отряд белогвардейцев и победили!

В каждой семье родители учат детей выполнять различные обязанности: содержать в порядке свои вещи, соблюдать определенный режим дня, уважать товарищей и взрослых. Все эти поучения должны подкрепляться поступками, делами.

*Пример.* Мать говорит, что со сверстниками надо дружить, делиться игрушками, помогать им в трудных делах. Но приходит к сыну соседский мальчик, просит дать ему фломастеры – нарисовать рисунок к уроку. Мать говорит, что фломастеры забрал в школу старший брат. А когда после ухода соседа сын с удивлением говорит ей, что фломастеры никто не забирал, что они лежат у него на полке, мать отвечает: «Соседи – люди богатые, небось купят сыну. Нечего раздавать свои вещи. У них воды не допросишься!». Вот так она дала своему ребенку урок нечестности, жадности, корыстолюбия.

*Или еще примеры.* Подросток должен идти с классом на воскресник, а друг купил ему билет на футбол. Как ему поступить? Один отец скажет: «Ничего не случится, если ты не пойдешь на уборку школьного двора, там и без тебя полно детей будет». А другой: «Ты не придешь, другой не придет, третий… Тогда кто же за ваш класс сделает всю работу? Нельзя бросать товарищей в беде». И сын усвоит этот урок на всю жизнь.

Дочка принесла с улицы чужую куклу, спрятала ее среди своих игрушек. Когда мать увидела куклу и спросила, откуда она взялась, дочка ответила, что ее дала ей подружка, поиграть. Мать на этом успокоилась и больше не вспоминала, не проверила, так ли это было на самом деле. Затем были еще чужие вещи, которые также кто-то якобы давал дочери. Через несколько лет дочка стала красть деньги у детей в школе, а потом и дома. Вот только тогда родители всполошились и забили тревогу. А начало этому положила та первая кукла. Если бы мать пошла с девочкой к ее подружке, то выяснила бы, что подружка не давала куклу ее дочке, что дочь просто взяла ее без разрешения. Меры были бы приняты вовремя, и дурной привычки красть у девочки не сформировалось бы.

Особенно внимательно надо следить за денежными операциями в семье. Часто детей посылают в магазин за мелкими покупками: хлеб, молоко, соль и т. п., сдачу обычно не проверяют, мелочь отдают детям в копилку. Но могут возникнуть такие ситуации, когда дети пытаются схитрить, оставить себе больше, чем положено.

*Пример.* Мальчик 11 лет не отдал матери всю сдачу и сказал, что продавщица не дала. Мать пошла в магазин и выяснила, что это не так. Она не стала на сторону сына, а провела с ним беседу о том, что продавщица вернула ей деньги, но у этой продавщицы теперь будет недостача, ее могут наказать, уволить с работы. А у нее двое маленьких детей, кто будет их кормить? «Ты очернил и обидел человека». И мальчик сознался, что деньги он собирает на альбом для марок и что сдачу он присвоил. Мать убедила его пойти в магазин, попросить прощения и вернуть деньги. Ребенку это стоило больших усилий, но этот урок он запомнил на всю жизнь.

Моральную культуру и нравственность питают четыре важнейших источника: ***совесть, стыд, ответственность и долг*.**

В чувстве совести гармонично сочетаются знание и чувствование нашего долга перед обществом, перед людьми и перед самим собой. О совести можно знать, но быть бессовестным. Совесть лишь тогда является стражем нашего поведения, когда она живет в нашей душе. Это тонкая работа ума и сердца, она проявляется в деятельности, в поступках, в размышлениях о своем поведении.

Оставаясь наедине с самим собой, человек должен подвергать свои дела мысленному отбору, анализу, сравнению с лучшими человеческими качествами и поступками, должен давать оценку своему поведению. Не зря говорится, что самый строгий судья – это совесть человека. Плохо, когда совесть спит. Воспитание совести, стыда, ответственности, долга – одна из самых утонченных сфер духовного и нравственного воспитания.

Трудность в том, что ребенок должен научиться спрашивать с самого себя за свои дела и поступки. У него должен быть голос внутреннего «Я». Надо внушать ему, что его видят и тогда, когда, казалось бы, никого вблизи нет и никто на него не смотрит. Совесть – это как бы человек внутри него, который все замечает и оценивает. И надо, чтобы ребенок привык с ним советоваться, прислушиваться к нему.

Родители, оценивая поведение или какое-либо дело своего ребенка, должны видеть, по какому побуждению он трудился – по велению совести, то есть в силу сознания того, что ему верят и он хочет оправдать доверие, или же только в силу требований взрослых, контроля с их стороны или страха наказания.

Очень важно внушить детям, что главное – не страх физического наказания, а страх сделать кому-то больно, не оправдать чье-то доверие, лишиться уважения товарищей. Нужно приучить ребенка стыдиться своих дурных поступков. А это делается на примерах, которые подают ему старшие члены семьи.

Хорошо, когда отец говорит: «Пойду помогу соседке вскопать огород, она уже старая, а помочь некому» – и берет с собой сына.

Плохо, когда мать говорит дочке: «Возьми трубку, и если это тетя Лена, то меня нет дома. Я ей должна денег и не хочу с ней разговаривать».

Необходимо, чтобы в семье было время для разговора с детьми «по душам». Обычно это время перед сном, когда мать садится к сыну или дочери на кровать и спрашивает обо всем, что произошло с ними за день: что интересного было на уроках, как вели они себя на перемене, что делали их одноклассники в столовой, кто дежурил в классе, что сказала о них учительница, какой рассказ по чтению обсуждали, с кем играли во дворе, в какие игры, кто был капитаном при игре в *футбол* и какую роль сын играл в команде? Смотрели ли они по телевизору передачи? Какие, о чем? Что понравилось, что нет? Как помогали дома по хозяйству? И т. д.

Такие разговоры в некоторых семьях ведутся за ужином, когда все собираются вокруг стола и делятся своими впечатлениями о событиях за день. Главное, чтобы дети слышали, как родители оценивают эти события, что, по их мнению, хорошо, а что – плохо, что им понравилось, а что – нет. Какие дела можно было бы сделать лучше. Почему не получилось то или другое дело, или получилось хуже, чем ожидалось. Как надо поступать в будущем в этой ситуации. Эти беседы и разговоры учат детей, как ориентироваться в окружающей жизни, дают незабываемые уроки нравственности, учат поступать по совести. «Спроси свою совесть!» – говорят мать или отец. Порою очень трудно ребенку поступить по совести. Трудно встать перед классом и признаться в том, что измазал чернилами стенку у доски. Трудно выполнять дома одну и ту же работу: убирать в комнате, менять рыбкам воду в аквариуме, гулять во дворе с собакой и т. д. Трудно признаться, что это именно ты толкнул во дворе малыша и он разбил себе нос. Родители в своих беседах с ребенком не должны быть «верховными судьями», которые все всегда делают только правильно. Они могут рассказать о своих детских годах, о своих ошибках, о том, к каким последствиям это приводило, о том, чего они стыдятся до сих пор. Это поможет разговорить ребенка, поможет ему признаться в своем неблаговидном поступке и в будущем не повторять его.

Дети младшего школьного возраста охотно идут на контакт с родителями, задают массу вопросов, советуются с ними. Очень важно в эти годы не оттолкнуть их от себя, не отмахнуться от их вопросов из-за своей занятости или просто нежелания возиться с ними. Один, два, три раза не захочется вам поговорить с ребенком – потом он сам не подойдет к вам. Он будет искать других советчиков, с кем можно обо всем поговорить. И очень часто может получить плохие советы, а родители навсегда утратят возможность влиять на нравственное становление своего чада.

Такие беседы в дальнейшем станут необходимы подростку. Он будет советоваться с родителями, как поступить в том или ином случае. В старших классах сын или дочь уже будут выбирать профессию, и тут советы родителей им крайне необходимы, так как именно родители лучше всех знают физические и умственные способности своих детей. Зная свои финансовые возможности, они могут просчитать, сумеет ли сын или дочь трудоустроиться в будущем с этой профессией, сможет ли достаточно зарабатывать, чтобы содержать свою семью.

И при всем этом настоящие родители должны не упустить того счастливого момента, когда в детях проявляется искра таланта, творческой самобытности, определенные склонности и влечения к какой-либо деятельности. Увидеть эти способности и помочь им развиться, помочь сыну или дочери реализоваться в будущей профессии – это значит сделать жизнь своего ребенка по-настоящему счастливой. Не все измеряется деньгами. Подлинное счастье человек испытывает тогда, когда он занимается любимым делом. Один может усваивать математику, но любить растения и стать хорошим садоводом. Другой любит возиться с велосипедом, отцовской машиной, его тянет к технике, к работе на тракторе или комбайне. Он может стать прекрасным хлеборобом. Девочка с детства шьет наряды своим куклам, интересуется модными журналами, думает, как сделать ту или иную выкройку. Родители, заметив это, должны помочь ей выбрать профессию модельера, портнихи. Стремление любой ценой дать ребенку высшее образование, неважно какое, заставляет некоторых родителей переступать через детские способности и желания, тем самым делая их несчастными на всю жизнь.

В городе, особенно крупном, многие люди разобщены, здесь в одном доме, в одном подъезде люди могут жить годами и не знать друг друга. Это дает почву для различных отклонений в моральном плане. Никто не узнает и никто не осудит! Здесь намного труднее вести воспитательную работу среди молодежи. Много различных соблазнов: игровые клубы, дискотеки, бары и т. д. В этих условиях задача семьи, школы и общественных органов – не оставлять подростков без постоянного внимания и контроля, находить время, желание, нужные слова и аргументы для оценки событий и поступков. То, что будет упущено в нравственном воспитании в детстве, превратится в большую беду в будущем.

Итак:

*Мораль*, или *нравственность*, – это форма общественного сознания, которая включает в себя совокупность норм и правил поведения людей.

Нравственность человека включает в себя несколько компонентов. Это, *во-первых*, знание человеком того, как надо себя вести в том или ином случае. *Во-вторых*, соблюдение этих правил в своем поведении. И *в-третьих* – способность человека оценивать свои или чужие поступки и действия.

Этические нормы поведения человечество вырабатывало на протяжении всей своей истории. Эти нормы были отражены в различных религиозных учениях: христианстве, мусульманстве, иудаизме, буддизме и в еще более древних учениях, как, например, конфуцианстве в Китае, которому насчитывается более 5000 лет.

В разных вариантах там отражены такие основные правила и заповеди, как: не убий, не укради, чти отца своего, и т. д.

Вот как выглядят моральные нормы, изложенные выдающимся украинским педагогом Василием Александровичем Сухомлинским в его книге «Рождение гражданина» (Издательство «Молодая гвардия», Москва, 1979 г.):

1) Вы живете среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражаются на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радость и слезы ваших близких. Проверяйте свои поступки вопросом: не причиняете ли вы зла, неприятностей, неудобств людям своими поступками. Делайте так, чтобы окружающим вас было хорошо.

2) Вы пользуетесь благами, созданными другими людьми. Люди дают вам счастье детства, отрочества, юности. Платите им за это добром.

3) Все блага и радости жизни создаются трудом и только трудом. Идя в школу, вы идете на работу. Так делайте ее хорошо, со старанием и прилежанием.

4) Будьте добрыми и чуткими к людям. Помогайте слабым и беззащитным. Не делайте людям зла. Помогайте в беде товарищу. Уважайте, почитайте мать и отца. Они дали вам жизнь, они воспитали вас, они хотят, чтобы вы стали честными гражданами своей страны, людьми с чистым сердцем, ясным умом, доброй душой, золотыми руками.

5) Не будьте терпимы к людям, которые стараются жить за счет отца и матери. Проявляйте нетерпимость к тем, кто не заботится об интересах своей страны, своего народа.

6) Человек отличается от животного своим сознанием, умением мыслить и говорить. Ему присуща духовная деятельность, которая включает не только самоуглубление и самоанализ, но и творческий труд по самосовершенствованию. Не давайте своей душе лениться. Не будьте равнодушными в различных сферах жизни общества и государства: в политической, этической, эстетической и др. Бойтесь равнодушных, ибо с их молчаливого согласия совершаются многие преступления против человечества. Будьте активны в любых гражданских делах. Пусть вашим девизом станут слова: «Если не я, то кто это сделает?». Возьмите за правило слова Н. А. Заболоцкого:

Не позволяй душе лениться!

Чтоб в ступе воду не толочь,

Душа обязана трудиться

И день и ночь, и день и ночь!

Не разрешай ей спать в постели

При свете утренней звезды,

Держи лентяйку в черном теле

И не снимай с нее узды!

Коль дать ей вздумаешь поблажку,

Освобождая от забот,

Она последнюю рубашку

С тебя без жалости сорвет!

Родители могут порекомендовать детям некоторые правила, выполнение которых обеспечит каждому юноше и девушке успех в самовоспитании.

**Правила самовоспитания**

1) Определи цель жизни: дальнюю, среднюю, ближнюю. Кто живет одним днем, тот просто прозябает. Жизнь без цели – гибель души и разума.

2) Старайся понять смысл и суть жизни. Нельзя жить, если не знаешь, зачем живешь и чего хочешь.

3) Нельзя изменить мир к лучшему, не изменив к лучшему себя и тех, кто тебя окружает. Воспитывая себя, воспитывай и других.

4) В борьбе добра и зла не может быть компромисса. Правда и справедливость не терпят уступок и сделок. Не уступай подлости, иначе погубишь в себе человека.

5) Лучше трудно, но интересно, чем легко, но скучно. Трудность интересна тем, что раскроет в тебе новые качества.

6) Никогда нельзя сказать, что сделано все. Плох тот день, после которого не осталось задач на завтрашний.

7) Больше отдашь – богаче будешь. Высшее счастье не в том, чтобы брать, а в том, чтобы отдавать.

9) Поменьше вини в своих неудачах кого-то другого, почаще – себя. Здоровое недовольство собой – высокое достоинство настоящего человека.

10) Приучи себя чаще говорить: «надо», «должен», реже – «не хочу», «не буду».

**ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

***Тест - опросник родительского отношения к своему ребёнку***

1. Ваш ребенок смотрит телевизор больше, чем Вам бы хотелось, Вы:

А) убираете из дома эту вещь

Б) регулируете время просмотра

В) постоянно спрашиваете, а не пора ли выключить?

Г) пытаетесь выключить

2. Ваше решение о том, что чтобы ребенок получил высшее образование:  
 А) само собой

Б) подождете, что скажет учитель

В) если захочет сам

Г) вряд ли стоит тратить деньги

3. Покупая подарок, интересуетесь, что хочет ребёнок:  
 А) иногда

Б) всегда

В) я даю денег

Г) они сами не знают, что хотят

4. Расстроитесь ли Вы узнав, что Ваш ребенок не так гениален, как Вам *бы* хотелось:

А) да

Б) не очень

В) этого не может быть

Г) мы будем стремиться к этому

5. Когда ребенок впервые влюбиться:  
 А) хочу все знать

Б) это его дело

В) беспокоюсь о методах контрацепции

Г) делаю вид, что все хорошо

6. Ваша реакция на критику ребенка по отношению к Вам:  
 А) отнесусь с любопытством

Б) с враждебностью

В) с юмором

Г) такое не случится ни когда

7. Считаете, что карманные деньги нужны всегда:  
 А) время от времени

Б) регулярно

В) в качестве награды

Г) никогда

8. С Вашей точки зрения, главная задача в жизни ребенка состоит:  
 А) обеспечить Вас внуками

Б) просто быть счастливым

В) финансового состояния

Г) делать то, что ему говорят

9. Когда состаритесь Вы хотите:

А) что бы ребенок навещал каждый день

Б) давал о себе знать регулярно

В) давал знать время от времени

Г) помнил Ваш день рождение

10. Видите в недостатках вашего ребенка:  
 А) мужа/жену

Б) тещу/свекровь

В) у него нет недостатков

Г) смотря какие недостатки

11. Могут ли взрослые чему-нибудь научиться у своего ребенка:  
 А) никогда

Б) всегда

В) иногда

Г) это вполне вероятно

12. Ребенок хочет чтобы в доме появилось домашнее животное:  
А) если будет ухаживать

Б) только если оно понравится мне

В) конечно

Г) забудь!

Сосчитать сколько в ответах А-? Б-? В-? Г-?

Какой буквы больше, про ту и читать. Если у кого то получилось равное

количество значит отвечали не искренно.

А - Вы своего ребенка. Но слишком подымаете перед ним «планку» Ваших запросов, с которыми ребенок в силу своего возраста не может справиться. Дайте ему немного времени, а пока любите его таким какой он есть.

Б - Оглянитесь. Ваш ребенок уже вырос, и может самостоятельно принимать некоторые решения в своей жизни. Не давите слишком своей любовью и опекой. Дайте ему самостоятельно «делать шаги» во взрослую жизнь. И пусть учится на своих, а не на Ваших ошибках.

В - Иногда Ваше отношение к ребенку кажется совсем равнодушным. Но на самом деле Вы его любите. Просто Вам кажется, что предоставив полную свободу действий Ваш ребенок будет счастлив. Но не забывайте, что иногда Ваш ребенок хочет чувствовать рядом ваше надежное плечо и услышать слово одобрения и поддержки.

Г - Вам кажется, что Ваш ребенок слишком слаб и беззащитен в этом большом мире. И без Вас он просто не справится. И Вы четко контролируете каждое движение, каждое слово. Вы растворились в своем ребенке. Задавили его «Я». Не бойтесь, дайте ему шанс показать Вам, на что он способен. И просто любите его за то, что он есть, а не за то, что он сделал.

***Игра «Реальный взгляд на своего ребенка»***

Задание:

Родителям нужно написать на листке бумаге 10 качеств, которые они ценят в деталях (в столбик). И 10 качеств наиболее отрицательных. Далее нужно закрыть глаза и представить своего собственного ребенка. Открыть глаза и выбрать из 1-го столбика те качества, которые присуще Вашему ребёнку (галочкой).

**Главное — не торопитесь и не принижайте (не приукрашивайте) своего ребёнка!**

Эта игра дает возможность родителям посмотреть «трезво» на своего ребенка. Увидеть плюсы или минусы своего воспитания.

Если результат получился, что отрицательных качеств больше, то это огромный повод для раздумий!

***Десять семейных заповедей***

1 . Принимайте ребёнка таким, какой он есть;

2. Никогда не приказывайте по прихоти;

3. Никогда не принимайте решения в одиночку;

4. Собственное поведение родителей - самый решающий фактор в

воспитании детей;

5. Говорите обо всём без боязни и сохраняйте доверие к тому, кто задаёт каверзные вопросы и противоречит;

6. Не допускайте никаких излишеств в подарках детям;

7. Во всём нужно действовать собственным примером;

8. Объединяйтесь, когда нужно преодолеть какие - то трудности, всё

делайте сообща;

9. «Держите двери дома открытыми»;

10. Не мешайте начинать жить самостоятельно, когда придёт время.

Л. М. Фридман

***Поведение родителей в конфликтной ситуации***

***В трудной для ребёнка ситуации Вы можете действовать по схеме:***

1.Проявить интерес к ситуации (Что у тебя случилось?)

1. Проявить понимание и сочувствие (Что ты сейчас чувствуешь?)
2. Предложить помощь (Что ты будешь делать? Чем я могу тебе помочь?)

**В конфликтной ситуации:**

- нужно помнить, что если ребенок закатывает скандал, это не  
означает, что он «плохой». Это значит, что он пытается вам что-то

сказать.

**В этом случае помните:**

- целесообразнее демонстрировать ребенку модель неагрессивного

поведения;

- позволить ребёнку сохранить своё лицо (выразить свои эмоции,

поплакать);

- после обсудите ситуацию, используя позицию «на равных».

***ВАШЕ НАСТРОЕНИЕ В ВАШИХ РУКАХ***

Часто человек занимает пассивную позицию по отношению к самому себе, мириться со своими недостатками как с чем-то данным ему от природы. Сложные ситуации порождают у такого человека подавленность, беспомощ­ность, растерянность, страх вместо того, чтобы вызвать волевой отпор непредвиденным ситуациям.

Как помочь человеку обрести волю, а вместе с ней и уверенность в се­бе?

Ничто не даётся без усилий и без тренировки. Используя разные спосо­бы регуляции, можно тренировать и психику (т.е. осуществлять самовоспи­тание), которой свойственен определённый алгоритм. Предварительно необ­ходимо, во-первых, понять себя, осознать, что ты хочешь; во-вторых, выбрать те или иные формы самовоздействия, осознав их смысл и значение; в-третьих, сориентировать психику на преодолении трудностей.

Тренировка психики требует систематических упражнений.

Самовоспитание предполагает использование таких приёмов, как самоо­бязательство (добровольное задание самому себе осознанных целей и задач совершенствования, решение сформировать у себя те или иные качества); самоотчёт (ретроспективный взгляд на пройденный путь: задень, неделю, месяц, год); осмысление собственной деятельности и поведения (выявление причин успехов и неудач); самоконтроль (систематическая фиксация своего поведения и состояния с целью предотвращения не желательных последствий для психики и корректировки поведения).

Ставя перед собой задачу самовоспитания , прежде всего следует на­чать с настроения.

НАСТРОЕНИЕ - это внутреннее, душевное состояние, окрашивающее в те­чение определённого времени психические процессы и поведение человека.

Настроение способно влиять на непосредственные реак­ции, на происходящие события, менять направление мыслей, чувств, усили­вать или угнетать восприятие и поведение. Оно может быть и в виде общего эмоционального фона "приподнятости ' или подавленности", либо как состо­яние скуки, печали, тоски, страха или напротив, увлечённости, радости, ликования, восторга и т.п. Утром вы просыпаетесь уже с определённым настроением. Например, вы встали радостным, и даже пасмурная погода как приятно радует вас. Встречные прохожие все почему-то в этот день симпа­тичные и улыбаются. Работа спорится. День завершается на подъёме.

Но вот вы проснулись хмурым. За окном сияет солнце, но, кроме разд­ражения, вы ничего не испытываете. В народе говорят: "не с той ноги встал". Пассажиры в автобусе, по дороге на работу почему-то мешают, как никогда. Невольно думаешь, глядя на них в то утро: "Ну откуда их столько некрасивых?" Работа валится из рук. С коллегой поссорился из-за пустяка. Почему так бывает? Понаблюдайте за собой и постарайтесь выяснить причины изменения настроения.

Предлагаем для контроля и последующей саморегуляции настроения в те­чение недели, а лучше месяца фиксировать его ежедневно утром и вечером. Для этого нужно вести дневник настроения ежедневно, отмечая его в табли­це цветными кубиками:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Пн. | Вт. | Ср. | Чт. | Пт. | Сб. | Вс. |
| Утро |  |  |  |  |  |  |  |
| Вечер |  |  |  |  |  |  |  |

МОЕ НАСТРОЕНИЕ

* - восторженное; □ - тревожное;
* - радостное, теплое; □ - очень плохое;
* - светлое, приятное; □ - трудно определить.
* - грустное, печальное;

**25 СПОСОБОВ СНЯТЬ СТРЕСС**

*Как вы реагируете на разочарования и обиды? Расстраиваетесь, злитесь? Если так, то вы сокращаете свою собственную жизнь. Можно ли избежать этого? Можно. Диета и регулярные физические упражне­ния отлично ограничивают вредное влияние стрессов на ваш организм. Можно начать с самого малого, с таких простых, но необходимых вещей, как ежедневный отдых, хобби, положительные эмоции, общение с друзьями, любимым человеком.*

*Помимо этих, как бы само-собой разумеющихся способов борьбы со стрессами, существуют проверенные методы, кото­рые действуют безотказно. Воспользо­вавшись ими, можно не только сделать свою жизнь более спокойной, интересной, но и продлить ее.*

1. РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ. Само по себе меди­цинское обследование способно под­нять настроение, когда врач скажет вам, что здоровье ваше в полном по­рядке. Польза еще и в том, что оно спо­собно выявить на ранней стадии при­знаки какого-либо заболевания. А ведь известно, болезнь легче предупредить, чем лечить.
2. СВЯЖИТЕСЬ УЗАМИ БРАКА! Ис­следования показывают, что семейные люди гораздо "здоровее" своих холос­тых друзей. На самом деле, у женатых и замужних отмечают снижение риска заболеваний, недомоганий и смерти более, чем на 50%.
3. НЕПЛОХО БЫ ВЗДРЕМНУТЬ. 20-30-минутный сон в полдень — велико­лепная вещь, так как в это время ско­рость обмена веществ в организме снижается. Поэтому полуденная дрема прекрасно согласуется с вашим внут­ренним ритмом.
4. НИКОГДА НЕ ДУМАЙТЕ, что ус­пехи или неудачи ваших детей являют­ся результатом только вашего воспи­тания. Но и не предоставляйте своих детей самим себе и помните, ваш стресс приносит вред не только вам лично, но и всем членам вашей семьи.
5. НЕ ИЗБЕГАЙТЕ ОБЩЕСТВА СВО­ИХ ДРУЗЕЙ. Общение с друзьями не только приносит радость, оно просто необходимо для хорошего ментально­го здоровья. Когда ваши внутренние ресурсы исчерпаны, то участие близ­ких друзей помогает преодо­леть страхи и сомнения,

6. ВЕРЬТЕ. Это не зна­чит, что нужно "удариться в религию". Просто у вас в душе должна быть своя "ре­лигия". Люди, связаные ду­ховно с группой единомыш­ленников, обычно проти­востоят стрессам гораздо успешнее, чем люди, которые ни во что не верят. У вас всегда долж­на быть надежда на лучшее. Без этого вас будет очень легко сломать.

7. ЗАВЕДИТЕ ДОМАШНИХ ЖИ­ВОТНЫХ. Различные исследова­ния показывают, что владель­цы кошек, собак, черепашек и другой живности живут дольше и более счастливо. Братья наши меньшие пре­даны своим хозяевам, они создают так необходимое нам ощущение тепла и ком­форта.

1. ОБЗАВЕДИТЕСЬ ХОББИ или най­дите какое-либо новое интересное за­нятие. Если вам действительно доставляет огромную радость делать что-либо, то это занятие окажет вам нео­ценимую помощь в преодолении любых стрессовых ситуаций.
2. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕТОДАМИ ПЛА­НИРОВАНИЯ ВРЕМЕНИ. В этом вам по­могут ежедневник или список дел, ко­торые необходимо сделать. Это помо­жет снизить стрессы. Просто записывая то, что необходимо сделать, вы уже сни­жаете риск волнений от того, что вы мо­жете что-то забыть, куда-то опоздать. Такой план поможет скорректировать вам свои действия в течение дня.
3. ЕСЛИ ИСТОЧНИКОМ ВАШЕГО СТРЕССА СТАЛО МЕСТО ВАШЕГО ОБИ­ТАНИЯ — большой город, например, — то вам необходимо отправиться в какое-нибудь более спокойное место. Если поездка в силу каких-то причин невозможна, то, может быть, более близкое общение с соседями облегчит стрессовую ситуацию?
4. ИНОГДА МЕНЯЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ В ВАШИХ ПРИВЫЧКАХ, это тоже мо­жет снизить влияние стрессов. Напри­мер, измените сегодня свою дорогу на работу или с работы. Попробуйте доб­раться до нужного вам места другим маршрутом или способом. Новые ощу­щения помогут вам расслабиться и успокоиться.
5. ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЕСЬ К СВОИМ ФИНАНСАМ. Деньги, мало ли, много ли их, всегда вызывают у нас мас­су эмоций. Будьте разумны. По­мните о том, что становясь ра­бом собственных денег, вы становитесь и мишенью для стрессов.

13. ПРАКТИКУЙТЕ РЕ­ЛАКСАЦИЮ И МЕДИТА­ЦИЮ. Исследования показы­вают, что те, кто в течение дня находят время на отдых и расслаб­ление, меньше страдают повышением давления, у таких людей снижается риск возникновения сердечных заболеваний.

14. УЛЫБАЙТЕСЬ! Ученые давно до­казали связь между активностью лицевых мышц, участвующих в улыбке, и облас­тью мозга, которая вырабатывает особые вещества "хорошего настроения".

15. ПОВЫШАЙТЕ СВОЕ ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ, и вы сможете снизить не только стрессы, но и нежелательные разочарования, злость и обиды. Учи­тесь ясно выражать свои мысли и вни­мательно слушать собеседника.

16. НЕ ИЗБЕГАЙТЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК. Это поможет снизить уро­вень беспокойства, избежать депрес­сий и низкой самооценки. Наверное, хорошая физическая нагрузка — один из наиболее важных элементов любой программы по снижению стрессовых ситуаций, а хорошая физическая фор­ма — залог вашего самоуважения.

17. ДОЛОЙ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ. Возможно, недостаток или избыток веса очень влияет на ваше на­строение и самоуважение. Здоровые изменения в диете помогут вам чув­ствовать себя более энергичным и бо­лее счастливым.

18. УПОТРЕБЛЯЙТЕ МЕНЬШЕ АЛ­КОГОЛЯ. Многие люди считают алко­голь одним из способов борьбы со стрессами, но алкоголь не снижает вли­яние стрессов. Употребление более 60 граммов алкоголя в день способствует повышению давления, разрушает клетки мозга, повышает раз­дражительность и снижает сопротивление организма воздействию стресса.

19. ТОЛЬКО ОДНА ЧА­ШЕЧКА КОФЕ. Кофеин - одно из возбуждающих веществ, употребляемых человеком. Заменяя кофе напитками, не содержащими кофеин, вы останетесь бо­лее спокойными и снизите ту нервоз­ность, которая присуща любителям кофе. Поэтому, если вас угощают чашкой кофе, то всегда отказывайтесь от второй.

1. БРОСЬТЕ КУРИТЬ! Сделав это прямо сейчас, вы улучшите состояние своего здоровья и продлите себе жизнь. Ваши легкие будут лучше рабо­тать, снизится риск возникновения ра­ковых и сердечных заболеваний.
2. БЫТЬ МОЖЕТ ВЫ НЕ СТРЕМИ­ТЕСЬ СТАТЬ ВЕЧНЫМ ОПТИМИСТОМ, но все же избегайте того, чтобы стать законченным пессимистом. Для макси­мально эффективного контроля за стрессовыми ситуациями старайтесь быть и тем и другим понемножку. А по­стоянное негативное мышление и вос­приятие может вам стоить нескольких лет здоровой жизни.

22. НИКОГДА НЕ ЖАЛЕЙТЕ О СОВЕРШЕННЫХ ОШИБКАХ. Живя про­шлым, мы только портим себе жизнь. Если уж помнить о своих ошибках, то только лишь затем, чтобы больше их не повторять. Жизнь — это постоянное са­мовоспитание и самообразование, и  
порой негативные переживания стано­вятся нам лучшим уроком.

23. УЧИТЕСЬ ПОЗНАВАТЬ СЕБЯ. Высказывая свое личное мнение, по­могайте другим понять то, что вы хоте­ли сказать, предложить. Личное мне­ние, пусть даже ошибочное, ценится выше, чем мнение "как у всех".

1. УЧИТЕСЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СВОЮ ЗЛОСТЬ. Никогда не срывайте злость на людях — не орите и не устра­ивайте погромы. Позитивная злость способна усиливать и физическую силу, и ваши возможности вообще. Негатив­ная злость, особенно накапливаемая годами, разрушает организм изнутри.
2. ЕСЛИ У ВАС ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА, то не впадайте по это­му поводу в депрессию, Наоборот, пре­вратите это в свое оружие. Каждый из нас в жизни переживает неприятные моменты и потери. И пусть эти непри­ятности еще быстрее подвигнут вас на борьбу со своими слабостями и недо­статками.

**55 СПОСОБОВ СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»**

1. Молодец!

2. Хорошо!   
 3. Удивительно!

4. Гораздо лучше, чем я ожидал.

5. Лучше, чем все, кого я знаю.

6. Великолепно.

7. Грандиозно.

8. Прекрасно.

9. Незабываемо.

10. Именно этого мы ждали.

11. Это трогает меня до глубины души.

12. Сказано здорово - просто и ясно.

13. Остроумно.

14. Экстра-класс.

15. Талантливо'.

16. Ты одаренный.

17. Ты сегодня много сделал.

18. Уже лучше.

19. Отлично.

20. Еще лучше, чем прежде.

21. Потрясающе.

22. Классно.

23. Поразительно.

24. Неподражаемо.

25. Несравненно.

26. Красота.

27. Как в сказке.

28. Очень ясно.

29. Ярко, образно.

30. Очень эффектно.

31. Прекрасное начало.

32. Ты просто чудо.

33. Ты на верном пути.

34. Здорово.

35. Ты в этом разобрался.

36. Ты ловко это делаешь.   
 37. Это, как раз то, что нужно

38. Ух!

39. Поздравляю.

40. Я тобой горжусь.

41. Я просто счастлив!

42. Мне очень важна твоя помощь

43. Работать с тобой просто радость.

44. Ты мне необходим.

45. Для меня важно все, что тебя волнует,

тревожит и радует.

46. Я сойду с ума, если с тобой что-нибудь

случится.

47. С каждым днем у тебя получается все

лучше!

48. Для меня нет никого красивее тебя.

49. Научи меня делать также.

50. Тут мне без тебя не обойтись.

51. Я знал, что тебе это по силам.

52. Ты мне нужен именно такой, какой есть,

53. Никто мне не может заменить тебя.   
 54. Я горжусь тем, что тебе это удалось.

55. Я сам не смог бы сделать лучше.

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В ПРЕОДОЛЕНИИ**

**ШКОЛЬНЫХ СТРАХОВ**

* Взрослые должны помнить об уважении к ребенку.
* Необходимо понимать ребенка, понимать причину его трудностей, увидеть и по­нять его переживания
* Не сравнивать ребенка с другими, подчер­кивая его неудачи и удачи.
* Не требовать от ребенка того, чего он не может.
* Похвала и одобрение придают уверенно­сти ребенку. На подчеркивании хорошего дети быстрее и охотнее учатся. Если не за что похвалить - подбодрите ребенка, верьте в него.

• Найдите причину трудностей ребенка, посоветуйте, что, надо сделать, чтобы

исправить положение. Подчеркните при этом, что ваши отношения к нему не

за­висят от его неудач.

• Воздерживайтесь от различного рода за­пугиваний ребенка. Это приводит

к увеличению числа страхов, число которых и так непроизвольно

увеличивается при попадании ребенка в новую ситуацию, ат­мосферу

школьного обучения.

• Сохранение собственного психического и эмоционального здоровья

чрезвычайно важно.

**ПРИНЦИПЫ ОБЩЕНИЯ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ:**

* для начала поймите причины, лежа­щие в основе агрессивного поведения ребенка: он может привлекать к себе внимание, возможна разрядка нако­пившейся энергии стремление завое­вать авторитет, используя для это­го не самые лучшие средства;
* помните, что запрет, физическое на­казание и повышение голоса - самые неэффективные способы преодоле­ния агрессивности;
* показывайте детям пример миролю­бивого поведения. Не обостряйте и не провоцируйте конфликт, не до­пускайте при них вспышек гнева или нелестное высказывание о своих кол­легах, других детях.

**ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ С КОНФЛИКТНЫМИ ДЕТЬМИ:**

- сдерживайте стремление ребенка прово­цировать ссоры с другими. Надо обра­щать внимание на недружелюбные взгля­ды друг на друга или бормотание чего-либо с обидой себе под нос;

* не стремиться прекратить ссору, обви­нить одного ребенка в ее возникновении и защищая другого. Старайтесь объектив­но разобраться в причинах ее возникнове­ния;
* после конфликта обговорите отдельно с каждым ребенком причину его возникно­вения, определите неправильные дейст­вия, которые привели к конфликту. По­пытайтесь найти иные способы выхода из конфликтной ситуации;
* не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения. Он может утвердиться в мысли о том, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их;
* не всегда следует вмешиваться в ссоры детей, лучше понаблюдать за этим кон­фликтом, но не вмешиваться в него - де­ти сами смогут найти общий язык и при этом они учатся общаться друг с другом.