**Памятка родителям от ребенка**

Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, 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 требуйте от меня немедленных объяснений, зачем я сделал то или иное. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.  
Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.  
Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.  
Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить — это поколеблет мою веру в вас.  
Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.  
Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, открыв, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.  
Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я, как и вы, учусь на собственном опыте.  
Не забывайте, я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.  
Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо большее внимание на ваше замечание, если вы скажете мне все спокойно с глазу на глаз.  
Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, я вообще перестану задавать их вам и буду искать информацию где-то на стороне.  
Я чувствую, когда вам трудно и тяжело. Не прячьтесь от меня. Дайте мне возможность пережить это вместе с вами. Когда вы доверяете мне — я буду доверять вам.  
Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Для меня важнее то, как мы его проводим.  
Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.  
Будьте внимательны, когда в моей жизни наступает время большей ориентации на сверстников и старших ребят. В это время их мнение для меня может быть важнее вашего. В этот период я отношусь к вам критически и сравниваю ваши слова с вашими поступками.

# Родители — первые учителя детей

## Советы педагога

### Как заниматься с детьми

Удовлетворяя любознательность детей, родители тем самым помогают им приобрести навыки учебной деятельности.

В первые шесть лет своей жизни дети учатся больше, чем за всю остальную жизнь.

Для родителей важно знать, как и во что играть с детьми, так как игра и домашние занятия с ними помогают в учебе.

Все, чему родители научили своих детей до школы, является солидным фундаментом для обучения в ней.

### Как родители могут помочь своим детям учиться

Постарайтесь выбрать удобное для занятий время. Старайтесь заниматься регулярно. Если в течение недели вы заняты, используйте для этого конец рабочей недели. При обучении придерживайтесь следующих принципов:

* поддерживайте интересы ребенка;
* предлагайте ребенку новый материал для речевого развития;
* поощряйте ребенка в его стремлении самостоятельно исправлять свои ошибки;
* одобряйте применение знаний в деятельности.

### Как развивать речь ребенка

Ваша речь должна быть примером для подражания. Чем больше вы общаетесь с ребенком, тем богаче и насыщеннее его словарь, тем больше он приобретает навыков общения.

Ваша речь должна быть четкой. Разучивайте с детьми новые стихи, песни, учите его пересказывать те или иные истории. Играйте с детьми в такие игры, которые развивают его речь, память и внимание.

Постарайтесь изолировать ребенка от просмотра телешоу, фильмов, песен, разговоров с детьми, которые научат их неприемлемым нормам языка и поведения.

### Роль родителей в развитии у детей мышления

Чтобы развивать мышление детей, предлагайте им те предметы, которые дают возможность делать что-либо новое, экспериментировать. Дорогие игрушки не всегда дают простор для развития фантазии. Для развития мышления детей можно предложить им строительный материал, головоломки, мозаику, природный материал. Не забывайте про наблюдения за животными и насекомыми в зоопарке и на улице, изготовление игрушек из различных лоскутков, ракушек, листьев, поездки в город, деревню, экскурсии в зоопарк, музеи и т.д.

### Роль родителей в обучении детей письму

Сначала дети рисуют каракули, которые обозначают у них буквы. Настоящие буквы они узнают позднее. После пяти лет дети интересуются буквами алфавита и пишут слова так, как слышат.

Выберите время, чтобы позаниматься с ребенком в написании букв, имен. Приготовьте для этого карандаши, ручки, бумагу. Старайтесь не замечать ошибок, допущенных ребенком, и чаще хвалите его за все, что он напишет. Пусть ребенок пишет письма, поздравительные открытки друзьям и знакомым. Записывайте названия различных вывесок, которые находятся около вашего дома, составляйте списки друзей ребенка, знакомых, любимых игрушек и т.д.

### Роль родителей в обучении детей чтению

Самый лучший способ заинтересовать ребенка чтением – ежедневно читать ему и вместе с ним. Чтение и обсуждение показывает, понимает ли ваш ребенок смысл прочитанного. Дети любят слушать знакомые истории снова и снова. Им очень нравится ходить в библиотеку за новыми книжками. Попросите библиотекаря или педагога оказать вам помощь в подборе хороших увлекательных книжек

Уважаемые родители!

Есть простой способ помочь вашему ребенку отследить выполнение домашних заданий и отметить его хорошую работу. Назначение призов за выполненную работу, регулярная запись того, что задано, а также отслеживание выполненной работы – все это научит вашего ребенка нести ответственность за свои домашние задания, а вы, в свою очередь, легко сможете контролировать его успехи.  
  
Советы:  
  
1. Распечатывайте ежедневно форму для записи домашних заданий и листок, на котором он будет отмечать свои достижения.  
  
2. Объясните ребенку всю систему и договоритесь с ним о том, какие награды или призы он будет получать на каждом промежуточном этапе. Запишите все ваши договоренности.  
  
3. Пусть ребенок каждый день берет с собой в школу напечатанную форму для записи домашних заданий. В школе ребенок должен ее заполнить, записав не только само задание, но и срок его сдачи учителю.   
  
4. Вечером просмотрите форму вместе с ребенком и отметьте те задания, которые он выполнил.   
  
5. На следующий день отправьте форму обратно в школу и попросите учителя отметить задания, которые ребенок сдал на проверку.  
  
6. Каждый раз, когда все задания выполнены, разрешите ребенку самому наклеить стикеры, отмечающие его достижения.

**К ШКОЛЕ**

1.Сменная обувь

2.Тетради (6 в  линейку, 6 в клетку ) - **не подписывать**

3.Заложки 4-5

4. Дневник

5.Линейка (20 см, деревянная)- **подписать**

6.Треугольник -**подписать**

7.Точилка

8.Простой карандаш (2 шт. - **подточить**)

9.Цветные карандаши (**подточить и подписать**)

10.Альбом (2 по 20 листов, 1 – 40 листов)- **подписать**

11.Краски, гуашь, фломастеры- **подписать**

12.Кисточки (тонкая, толстая) -**подписать**

13.Стаканчик под воду -**подписать**

14.Ластик (лучше белый)

15. Веера: буквы гласные и согласные, цифры -**подписать**

16. Трафареты (геомет. фигуры и др.)- **подписать**

17.Раскраски -**подписать**

18.Пласт. кружка для питья -**подписать**

**Папка для труда:**

-клеёнка (фанера, линолеум) + клеёнка на парту ;

-ножницы в чехле;

-клей ПВА (белый) и клей-карандаш ;

-цв. бумага (любая);

-цв. картон;

-пластилин + стека;

-тряпка для уборки в классе (х/б).

**Учебники, тетради, дневник обложить.**

Л. Н. Толстой писал, что все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая несчастлива по-своему. Но и в несчастьях существуют свои закономерности, которых можно было бы избежать, если знать о них заранее.   
 **Наша цель - увидеть ошибки, которые мы допускаем как супруги и как родители. И не только увидеть, но и оценить их, чтобы в дальнейшем избежать дисгармонии в построении своей семейной жизни: и супружеской, и родительской. Каждый мечтает о том, чтобы быть счастливым и сделать счастливыми своих детей.**

  Возник конфликт между ребёнком и родителем и, к сожалению, не решён, а углубляется… Как разрешать противоречия так, чтобы выигрывали все?

Конфликт является моментом истины во взаимоотношениях - это тест (испытание) здоровья этих отношений, это кризис, который может ослабить или укрепить их, это критическое событие, которое может вызвать длительное чувство обиды, скрытую враждебность, психологические "шрамы". Конфликты могут оттолкнуть людей друг от друга или втянуть их в более тесный союз; они могут привести к вооруженной борьбе или к более глубокому взаимному пониманию.   
 Наиболее критическим фактором во взаимоотношениях родителей и детей является то, как разрешаются конфликты. К несчастью, большинство родителей пытается разрешить их, используя только два основных подхода, оба из которых неэффективны и вредны как для ребенка, так и для взаимоотношений самих по себе.   
 Только немногие родители допускают тот факт, что конфликты являются частью жизни и не всегда обязательно плохой частью. Большинство родителей рассматривают конфликты как нечто такое, чего надо избегать любой ценой, будь то конфликт между ними самими или между родителями и детьми.   
 Большинство родителей терпеть не могут находиться в конфликте, они глубоко переживают, когда он случается и имеют путанные представления о том, как его надо конструктивно разрешать.   
 Бесконфликтные отношения между людьми довольно редки. Когда любые два человека (или группы) сосуществуют. Конфликт возникает, хотя бы потому, что люди - разные, думают по разному, имеют различные потребности и хотят чего-то, что плохо согласуется между собой.

т.о. Конфликт - это реальность в любых взаимоотношениях. Кстати, взаимоотношения без внешне очевидного конфликта могут быть менее здоровыми, чем те, в которых конфликт часто возникает. (Пример: в супружеских отношениях, где жена всегда подчиняется доминирующему мужу: отношения родитель-ребенок, где ребенок так боится своего родителя, что не осмеливается перечить ему в чем-либо).   
 Конфликт в семье, где он выражается открыто и принимается как естественный феномен, гораздо здоровее для ребенка, чем это думают большинство родителей. В таких семьях ребенок имеет, по крайней мере, возможность пережить опыт конфликта, научиться, как обращаться с ним, быть более подготовленным к дальнейшим встречам с конфликтами в течение жизни. Конструктивное решение конфликтов в семье может быть более благоприятным для ребенка, так как является подготовкой ко встрече с конфликтами вне дома.   
 Критическим фактором в любом взаимоотношении является то, как разрешаются конфликты, а не то, сколько их возникает. Я сейчас считаю, что это - наиболее критический фактор, определяющий то, будут ли отношения здоровыми или нет, дружественными или нет, взаимно удовлетворяющими или нет, глубокими или поверхностными, интимными или холодными.   
  
**Борьба за власть между родителями и ребенком**   
  
Эта "выигрышно-проигрышная" ориентация находится в самой основе дилеммы современных родителей - быть ли строгими (родители выигрывают) или быть снисходительными, мягкими (ребенок выигрывает). Большинство родителей рассматривают всю проблему дисциплины в воспитании детей как вопрос о том, быть ли строгими или снисходительными, жесткими или мягкими, авторитарным или уступчивым. Поскольку в своем подходе к этому предмету они скованы альтернативой либо-либо, они рассматривают свои отношения с детьми как борьбу за власть, спор двух воль, и т.п. - как войну. Сегодняшние родители и их дети находятся буквально в состоянии войны, каждый при этом думает в терминах выигрыша и проигрыша. (Пример: борьба за длину юбки).   
  
 Когда между родителями и детьми возникает конфликт, большинство родителей стараются разрешить его в свою пользу, таким образом, что родитель выигрывает, а ребенок проигрывает.

Другие, их несколько меньше, чем "победителей", постоянно уступают своим детям из страха перед конфликтом или фрустрированием потребностей своего ребенка. В этих семьях ребенок обычно выигрывает, а родители проигрывают. Главная дилемма сегодняшних родителей в том, что они видят только подходы типа "выигрыш-проигрыш".

**Два подхода типа "выигрыш-проигрыш"**   
  
2 указанных подхода к разрешению конфликтов будут в дальнейшем называться как метод I и метод II. Каждый из них включает одного человека выигрывающего, а другого проигрывающего. Один из них идет своим путем, а другой - нет. Вот так работает метод I в конфликте между родителем - ребенком: Родитель и ребенок встречаются в ситуации конфликта потребностей. Родитель определяет, каким должно быть окончательное решение. Выбрав решение, родитель объявляет его и надеется на то, что ребенок его примет. Если ребенку не нравится решение, родитель может сначала использовать убеждение, чтобы повлиять на ребенка для того, чтобы тот принял решение. Если это не удается, родитель обычно старается добиться уступки, используя власть (либо угрозу наказания) и авторитет.   
  
**Использование метода II**   
  
Родитель и ребенок встречаются в ситуации конфликта потребностей. У родителя может быть (или не быть) заранее приготовленное решение. Если оно есть, родитель может попытаться убедить ребенка принять его. Становится очевидным, что у ребенка есть свое решение, и он пытается убедить родителя принять его. Если родитель сопротивляется, ребенок может тогда использовать свою власть (например, угрозу испортить отношения и т.п.), чтобы добиться согласия от родителей. В конце родитель уступает.   
  
Методы I, II имеют сходные черты, несмотря на то, что исходы конфликта различны. В обоих случаях каждый человек хочет идти своим путем, пытаясь убедить другого принять этот путь. "Я хочу настоять на своем и буду бороться за это". В методе I родитель невнимателен к потребностям ребенка и относится к ним неуважительно. В методе П - соответственно, ребенок. В обоих случаях один человек уходит, чувствуя себя пораженным и испытывая раздражение по отношению к другому человеку.

Оба метода включают в себя борьбу за власть.   
  
**Почему метод I неэффективен?**   
  
Родители, которые полагаются на метод I при разрешении конфликта, платят серьезную цену за "победу". Результаты вполне предсказуемы: низкая мотивация у ребенка к выработке решения, обида на родителей, трудности у родителей при оказании давления на ребенка, отсутствие возможности у ребенка развивать самодисциплину.   
  
Когда родитель навязывает свое решение в конфликте, у ребенка будет очень низкая мотивация к его выполнению, т.к. ребенок не в этом решении. Какая бы мотивация у ребенка не была - она внешняя для ребенка. Он может подчиниться, но из страха родительского наказания или неодобрения. Ребенок не хочет выполнять решение, он чувствует себя принужденным сделать это. Вот почему дети так часто стараются избежать выполнения решения, принятого по методу I (или выполняют его с минимальным усилием, делая только то, что требуется и не больше).   
  
Дети часто чувствуют обиду на своих родителей, когда решения, принятые по методу I, заставляют их делать что-либо. Это неприятно им, и их гнев и возмущение естественно обращены на родителей, т.е. на тех, кого они считают ответственными. Использование метода I часто приводит к послушанию и подчинению, но цена, которую родители платят за это - враждебность со стороны детей.   
  
Метод I сеет семена постоянно ухудшающихся отношений между родителями и детьми.   
  
Часто родители оправдывают применение метода I тем, что это - быстрый путь решения конфликта. Это преимущество часто кажущееся, а не реальное, т.к. в последствии очень много времени тратится на то, чтобы удостовериться, что решение выполняется.   
  
Развивается низкая мотивация к помощи родителям.   
Сотрудничество никогда не может быть воспитано через заставление ребенка делать что-то.   
Один из распространенных мифов относительно воспитания детей состоит в том, что если родители заставляют детей делать что-либо, они станут дисциплинированными и ответственными людьми. Действительно, некоторые дети могут совладать с сильным родительским авторитетом, будучи послушными, конформными, подчиненными, но они обычно оказываются людьми, которые зависят от внешнего авторитета в контроле собственного поведения. Будучи взрослыми, они демонстрируют отсутствие внутреннего контроля; они идут по жизни, бросаясь от одной авторитетной фигуры к другой, для того, чтобы найти ответ на свои жизненные вопросы или для того, чтобы найти контроль своему поведению. У этих людей не достает самодисциплины, внутреннего контроля или внутренней ответственности, т.к. у них никогда не было шанса развить эти качества.   
  
(Автор подчеркивает важность следующего утверждения): Всякий раз, как только родители заставляют ребенка делать что-либо под воздействием их власти или авторитета, они отнимают у ребенка шанс научиться самодисциплине и внутренней ответственности.   
  
**Почему метод II неэффективен?**   
  
Что означает для детей вырасти в доме, где они обычно побеждают, а родители проигрывают? Эти дети отличаются от тех, кто воспитывался в условиях, когда метод I был главным методом разрешения Конфликт Дети, которым разрешается настоять на своем до конца, не будут такими бунтующими, враждебными, зависимыми, агрессивными, покорными, конформными, отступающими и т.д. Им не нужно было развивать способы, чтобы справиться с властью родителей. Метод II воодушевляет детей использовать их власть над родителями.   
  
Эти дети научаются тому, как устроить вспышку раздражения для того, чтобы управлять родителями. Как заставить родителей испытывать чувство вины; как говорить неприятные вещи, гадости родителям. Такие дети часто неконтролируемые, неуправляемые, импульсивные. Они выучили, что их нужды важнее, чем чьи-либо. У них тоже часто не хватает внутреннего контроля поведения, они становятся эгоцентричными, завистливыми, требовательными.   
  
Эти дети часто не уважают собственность и чувства родителей. "Я" идет у них прежде всего. Они редко сотрудничают или помогают в доме.   
  
У таких детей часто серьезные трудности во взаимоотношениях со сверстниками; имеются трудности и в школе, где доминирует метод I.   
  
Возможно, наиболее серьезный эффект метода II в том, что у детей развивается глубокое чувство неуверенности в том, что родители их любят. Эту реакцию легко понять, если представить, как трудно родителям любить и принимать ребенка, который обычно выходит победителем за счет родителей.   
  
В домах, где используют метод I, негодование исходит от ребенка по отношению к родителям; в домах с методом II - от родителя к ребенку. Ребенок во II случае чувствует, что его родители часто раздражены, возмущены им. Когда же ребенок впоследствии получает такие же сообщения от сверстников или других взрослых, неудивительно, что он начинает чувствовать, что его не любят, - потому, что, естественно, его часто действительно не любят окружающие.   
  
**Беспроигрышный метод разрешения конфликтов**

Альтернатива силовым методам - это метод, где никто не проигрывает. Здесь он будет называться метод III. Он широко используется во взаимоотношениях супругов, партнеров по бизнесу, между профсоюзами и менеджерами и т.п.   
  
Метод III часто используется для разрешения конфликтов между индивидами, которые обладают одинаковой или относительной равной властью. Глупо использовать силовой метод там, где нет преимуществ власти. (Пример из области супружеских конфликтов: сколько друзей пригласить на вечеринку). В этом методе обе стороны выигрывают, потому что это разрешение конфликта через взаимное согласие по поводу конечного решения.   
  
**Краткое описание метода III**   
  
Родитель и ребенок встречаются в ситуации конфликта потребностей. Родитель просит ребенка участвовать с ним вместе в поиске решения, приемлемого для обоих. Один или оба могут предлагать возможные решения. Они критически оценивают их и, в конце концов, принимают решение, приемлемое для обоих. Не требуется никакого внушения другому, после выбора решения, т.к. оба принятии его. Не требуется силы для обеспечения согласия, т.к. никто не сопротивляется решению.   
  
Используя метод III, различные семьи обычно приходят к различным решениям по одинаковым проблемам. Это путь достижения некоторого решения, приемлемого как для родителя, так и для ребенка, а не метод получения единственного решения из запаса "наилучших" для всех семой.   
  
Большое количество литературы для родителей ориентировано на конфликтные решения: это своего рода "поваренные книги" с решениями, наилучшими с точки зрения экспертов.   
  
Родителям нужно только знать единственный метод разрешения конфликта, который может быть использован с детьми всех возрастов. Ведь решение, наилучшее в одной семье может не быть таковым в другой.   
  
Метод III, т.о., есть метод, с помощью которого каждый отдельный родитель и его ребенок может разрешить каждый отдельный конфликт через нахождение собственного отдельного решения, приемлемого для обеих сторон.   
  
**Почему метод III столь эффективен**   
  
Ребенок мотивирован к выработке решения.   
  
Метод вызывает более высокий уровень мотивации со стороны ребенка к выполнению решения, т.к. он использует принцип участия: человек более мотивирован к исполнению решения, в выработке которого он принимал участие, чем к выполнению решения, навязанного извне.   
  
Этот принцип подтвержден экспериментами в промышленности. Служащие компаний выполняют решения более мотивированно, если они принимают участие в их выработке, нежели тогда, когда им навязали решение в одностороннем порядке.   
  
Метод III не дает гарантии, что дети всегда будут выполнять решения, полученные в результате взаимного согласия, но вероятность выполнения сильно возрастает. У них возникает чувство, что это решение - это их решение тоже. Они взяли на себя обязательство по решению и чувствуют ответственность за его выполнение.   
  
Решение, выработанное по методу III, часто являются идеей ребенка. Естественно, это усиливает его желание посмотреть, как это будет работать. Кроме того, родителя обнаруживает доверие к ребенку в том, что ожидает, что с его стороны дело будет сделано. Когда ребенок чувствует, что ему доверяют, он с большой вероятностью будет вести себя ожидаемым образом.   
  
**МЕТОД III РАЗВИВАЕТ МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ РЕБЕНКА**   
  
Метод требует от ребенка думать. Это - интеллектуальное упражнение и для родителя, и для ребенка.   
  
МЕНЬШЕ ВРАЖДЕБНОСТЬ - БОЛЬШЕ ЛЮБВИ   
  
Когда два человека соглашаются по поводу решения, недовольство и враждебность бывают редки. Конфликт, разрешенный через приемлемое для обоих решение, сближает родителя и ребенка. Им не только приятно, что конфликт исчерпан, но и приятно, что никто не проиграл. В конце концов, каждый тепло оценивает желание другого считаться с потребностями его и уважать его права. В этом отношении метод III укрепляет и углубляет взаимоотношения.   
  
**МЕТОД III СНИМАЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИЛЫ**   
  
Родитель и ребенок работают вместе, над общей задачей, у ребенка нет необходимости вырабатывать защитные механизмы против родительской власти.   
  
Метод сообщает ребенку, что его нужды и права уважаются, но что родитель имеет такое же право на уважение своих потребностей и нужд.   
  
**МЕТОД III ПОЗВОЛЯЕТ ДОЙТИ ДО РЕАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ**   
  
Когда используют метод I, родители часто упускают возможность понять, что в действительности беспокоит их ребенка. Родители, быстро принимающие свои решения и затем использующие свою власть, чтобы навязать их ребенку, блокируют для ребенка возможность сообщить о своих чувствах, которые лежат более глубоко и являются гораздо более значащими детерминантами его поведения в данный момент. Т.о., метод I не дает родителям дойти до основной проблемы и тем самым помочь ребенку в чем-то важном для его дальнейшего роста и развития.   
  
Метод III, с другой стороны, обычно вызывает ценную реакцию. Ребенок получает возможность дойти до истинной проблемы, которая его волнует и заставляет его вести себя определенным образом. Стоит только обнаружить реальную проблему, и соответствующее решение конфликта часто становится почти очевидным.   
  
Метод III в действительности является процессом решения задач: он заставляет родителя и ребенка вначале определить, в чем состоит реальная проблема, что повышает шансы на нахождение ее решения, а не той "представленной" проблемы, которая чаще всего поверхностна или симптоматична. (Пример с плащом, см. приложение). Или, например, ребенок не хочет сам одеваться, не хочет идти в школу и т.п.).   
  
**ОБРАЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ КАК СО ВЗРОСЛЫМИ**   
  
Метод III сообщает детям, что их родители считают, что их (детские) потребности важны тоже, и что детям можно доверят в том, что они будут считаться с родительскими нуждами в свою очередь. Дети любят, чтобы им доверяли и обращались с ними как с равными. (Метод I обращается с ними как с незрелыми, безответственными, безмозглыми).   
  
**МЕТОД III КАК ТЕРАПИЯ ДЛЯ РЕБЕНКА**   
  
улучшаются школьные оценки, улучшение отношений со сверстниками, большая открытость чувств, меньше вспышек раздражения, меньше враждебности по отношению к школе, большая ответственность, большая независимость, более высокая самооценка, более веселый нрав, лучше привычки в еде и др.

Обида - это прямой путь к неврозу и депрессии.  
  
Поведение и взрослых, и детей в семье - это единая, целостная система и если что-то ломается в одном звене, страдают при этом все.