Родители, позаботьтесь о себе

**Рекомендации**

**способствующие налаживанию благоприятной атмосферы в семье**

 **Педагог-психолог Шаповалова О.А.**

**Уважаемые родители!** В современной психологической науке есть ***очень важное положение***: если хочешь изменить поведение кого-либо, надо в первую очередь изменить свое поведение. И если вы принимаете утверждение о том, что, только изменившись сами, вы сможете изменить своего ребенка, то вам будет интересно узнать, как это можно сделать.

«Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети так же, как дети «с комплексами», «забитые» или «несчастные», - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. «С чего начать, чтобы наладить благоприятную атмосферу в семье!?» – спросите вы.

***Начните с вопроса:*** «Обращаю ли я на себя внимание?». Не зависимо от ответа на данный вопрос, попробуйте выполнить следующие упражнения:

1. Представьте себе всех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Составьте их список. А затем прочитайте список и задумайтесь, включили ли вы в него себя? Если не включили, сделайте это.
2. Убедившись, что вы включили себя в выше указанный список, представьте, что у вас есть еще один ребенок, которому вы уделили мало внимания. Этот ребенок – часть вашего собственного внутреннего «Я». А теперь задайте себе вопрос: «Уделяю ли я своему ребенку столько же времени, заботы и внимания, сколько отдавала другим людям, о которых заботилась?» теперь примите решение, что чем бы вам ни пришлось заниматься в жизни, вы всегда будете заботиться о вашем собственном внутреннем «Я».
3. Проведите самодиагностику и начните заботиться о себе прямо сейчас.

**Тест «Как ВЫ заботитесь о себе?»**

 Ответьте, пожалуйста, на вопросы, приведенные в тесте. Для этого оцените каждый вопрос по 4-бальной шкале и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

*Условные обозначения:*

4-верно (то есть полностью относится к вам);

3-скорее верно, чем неверно;

2-скорее неверно, чем верно;

1-неверно (то есть не поступаете так никогда).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопрос** | **Баллы** |
|  | Временами я покупаю что-нибудь себе приятное. |  |
|  | Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться |  |
|  | Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичным(ой) |  |
|  | Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне |  |
| 5. | Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан |  |
| 6. | Каждый день я уверена в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное |  |
| 7. | Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем |  |
| 8. | Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать |  |
| 9. | Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее |  |
| 10. | Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве |  |
| 11. | Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье |  |
| 12. | Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны |  |
| 13. | Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки |  |
| 14. | У меня есть время для занятий увлекательным хобби |  |
| 15. | Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться |  |
| 16. | Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем |  |
| 17. | Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все100% |  |
| 18. | Я могу сама принимать решения, а не ждать советов окружающих |  |
| 19. | Я избегаю употребление наркотиков и табака |  |
| 20. | Я способна признавать и доказывать другим свои достоинства |  |
| **Итого:** |  |

**Интерпретация теста:**

Более 54 баллов – **результат выше среднего.** Люди, имеющие данный общий балл, умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

40-54 балла – **средний результат.** Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат.

Ниже 40 баллов – **результат ниже среднего.** Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что они часто имеют чувство вины перед собой/окружающими или низкий уровень ассертивности (уверенности в себе).

**Семейные конфликты: причины и пути предупреждения**

К сожалению, мы устроены весьма несовершенно: болезненно реагируем на обиды и оскорбления, проявляем ответную агрессию.

**Почему возникают конфликты?**

1. Семейные конфликты часто являются средством проявления внутреннего состояния семейных отношений и при возникновении напряжения «сигнализируют» о неблагополучии.
2. Любой конфликт порождается каким-либо определенным противоречием.
3. Причины конфликта исчезают только с устранением конфликтной ситуации (противоречия), исчерпанием инцидента. Но на практике, в большинстве случаев дело ограничивается лишь исчерпанием инцидента.

**Правила выхода из конфликта**

*Правило 1.* Помните, что конфликтная ситуация – это то, что надо устранить.

*Правило 2.* Конфликтная ситуация всегда возникает раньше конфликта и инцидента.

*Правило 3.* Формулировка конфликтной ситуации должна подсказывать, что делать.

*Правило 4.* Задавайте себе вопросы «почему?» до тех пор, пока не докопаетесь до первопричины, из которой проистекают другие.

*Правило 5.* Сформулируйте конфликтную ситуацию своими словами, по возможности не повторяя слов из описания конфликта.

*Правило 6.* В формулировке обойдитесь минимумом слов, чтобы мысль была конкретна.

**«Правила» семейной ссоры**

* откажитесь от диктовки другому человеку, как он должен себя вести, от требований немедленного исправления, извинения т.п;
* перестаньте искать виноватых, лучше скажите о своих чувствах;
* следите за своими жестами, они должны быть максимально доброжелательны;
* перестаньте ссориться там, где вы спите и принимаете пищу;
* во время ссоры разбирайте ее конкретную причину;
* перестаньте сравнивать партнера с его родственниками, желая отомстить таким образом;
* перестаньте выяснять отношения при ребенке, это травмирует его психику;
* ссорьтесь без унижения партнера, говорите по факту;
* конфликтуйте без посторонних и посредников.

**Отравляющая педагогика или «ПРАВИЛА», которые могут «убить» душу ребенка:**

1. Родители – хозяева (не слуги!) зависимого от них ребенка.
2. Они определяют, что хорошо и что плохо.
3. Ребенок несет ответственность за их гнев. Если они сердятся – виноват он.
4. Родители всегда должны быть защищены.
5. Детское самоутверждение в жизни создает угрозу родителю.
6. Ребенок должен быть сломлен, и чем раньше, тем лучше.
7. Все это должно произойти, пока ребенок еще совсем маленький, не замечает этого и не может разоблачить родителей.

Добросовестное следование правилам «отравляющей педагогики» формирует зависимую личность с низкой социальной толерантностью, ригидную, с «убитой душой», которая, вырастая, сама становится «душегубом». Родители совершенно искренне убеждены, что делают все для блага ребенка, при этом его калеча.

**Желаю вам любви и много объятий!**

**Полезная информация**

[**www.ya-roditel.ru**](http://www.ya-roditel.ru) **– сайт общенациональной информационной компании по противодействию жестокому обращению с детьми «Россия – без жестокости к детям!».**

[**www.usapp.ru**](http://www.usapp.ru) **– сайт Хакасской республиканской общественной организации «Южно-Сибирская Ассоциация практических психологов».**

[**www.rech.spb.ru**](http://www.rech.spb.ru) **– сайт издательства «Речь», здесь можно найти много интересной литературы для родителей.**

[**www.deti-66.ru**](http://www.deti-66.ru) **– сайт психолого-педагогической информации. Здесь можно ознакомиться со статьями по развитию и воспитанию детей.**