**Памятка**

**для родителей**

**по воспитанию ребенка в семье**

* ***Если Вы – образец для своих детей, то Вы разбудите у них желание подражать Вам и быть похожими на Вас в подобных жизненных ситуациях.***
* ***Если Ваши цели и ценности социально приемлемы и могут обеспечить Вам здоровую, красивую и гармоничную жизнь, то Ваши дети будут стремиться к подобному.***
* ***Если Вы откровенно выражаете свои установки, и они отражают Вашу светлую часть души во всем ее многообразии, то Ваше влияние на детей будет максимальным.***
* ***Если Вы вовремя замечаете свои недостойные мысли и преодолеваете их, то это послужит лучшим образцом силы Вашей личности для детей и близких.***
* ***Если Вы считаете, что все выше перечисленное сложно и труднодостижимо для родителей, то мы с вами согласимся.***
* ***Если Вы считаете, что сформировать здоровое отношение детей к здоровому образу жизни можно иными способами, то мы усомнимся в этом.***
* ***Если Вы думаете, что родитель может жить другой жизнью и даже не стремиться к подобному совершенству, то мы будем против такого мышления.***

***Какими мы хотим видеть своих детей, когда они вырастут? Большинство родителей хотят, чтобы их дети выросли ответственными, независимыми взрослыми, умели принимать зрелые решения, выбирая профессию, были самостоятельными в своих делах и поступках. Мы хотим, чтобы дети проявляли достаточную гибкость, сталкиваясь с новыми задачами, встающими перед ними, любовь и чуткость в отношениях с нами, близкими людьми.***

От чего зависит, как сложится жизнь Вашего ребенка, будет ли он успешен?

Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он уже с детства, купаясь в родительской любви, четко видит жизненные перспективы. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то вряд ли он захочет сначала учиться в школе, потом – получить профессию, приносить пользу другим и, прежде всего, себе.

В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Они помогают родителям устанавливать с детьми отношения взаимного уважения и доверия.

* ***Разговаривайте друг с другом:*** если общения не происходит, вы отдаляетесь друг от друга.
* ***Умейте выслушать*** – внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем.
* ***Рассказывайте о себе.*** Пусть ребенок знает, что вы готовы поделиться с ним, не уходите в себя.
* ***Будьте тверды и последовательны:*** не выставляйте условия, которые не можете выполнить. Ребенок должен знать, чего от вас ожидать.
* ***Будьте рядом:*** важно, чтобы ребенок понимал, что дверь к вам открыта и всегда есть возможность побыть и поговорить с вами.
* ***Делайте все вместе,*** планируйте общие интересы и дела: нужно как можно активнее развивать интересы ребенка, чтобы дать ему альтернативу, если вдруг ему придется сделать выбор, где одним из вариантов будет «скользкая дорожка».
* ***Общайтесь с друзьями своего ребенка:*** подросток часто ведет себя тем или иным образом, находясь под влиянием своего окружения.
* ***Показывайте пример.*** Помните, что в большинстве ситуаций Вы – «зеркало» поведения для своего ребенка. Ваш ребенок – абсолютная Ваша копия.
* ***Помните, что дети всегда нуждаются в Вашей поддержке:*** помогите им поверить в свои силы.
* ***Не запугивайте:*** ребенок просто перестанет Вам верить!

***Памятка родителю от ребенка***

* Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю «Я вас ненавижу». Я не это имею ввиду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали мне.
* 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 позволяйте моим «дурным привычкам» привлекать ко мне чрезмерную долю вашего внимания. Это только вдохновляет меня на продолжение их.
* Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращу гораздо больше внимания на ваши замечания, 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 намного меньше. Будет нормально, если вы предпримете определенные шаги, но давайте поговорим об этом несколько позднее.
* Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я 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 так поступаю, а не иначе.
* Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
* Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
* Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вам вопросы вообще и буду искать информацию где-то на стороне.
* Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется никогда.
* Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что я учусь, больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.

***И, кроме того, я вас сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью!***