**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ**

Воспитывая ребенка, старайтесь придерживаться следующих правил:

1. Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.

2. Принимайте ребенка таким, как он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.

3. Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.

4. Старайтесь внушать ребенку веру в себя и свои силы.

5. Стремитесь понять своего ребенка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место.

6. Создайте условия для успеха ребенка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.

7. Не пытайтесь реализовать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.

8. Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.

9. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.

10. Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.

11. Помните, что ответственность за воспитание своего ребенка несете именно ВЫ.

**Правила, которые помогают наладить   
и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину**

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни ребёнка.

2. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребёнка (движение, познание, упражнение).

4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ РЕБЁНКА**

Чаще всего это мы – родители, взрослые – даем советы своим детям. Но давайте прислушаемся к их советам.

«Памятка родителям от ребенка» – это не только своеобразный монолог ребенка, отстаивающего свои права, свой суверенитет, но еще и очевидное приглашение взрослых к диалогу.

 *Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне все, что я прошу. Я просто испытываю вас.*

* Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.*

* 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 просьбы.*

* Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.*

* Не давайте обещаний, которые вы не сможете выполнить; это поколеблет мою веру в вас.*

* Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто расстроить вас. А то затем я попытаюсь достичь еще больших «побед».*

* Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу!» Это не буквально, 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.*

**МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Медитация поможет в разрешении проблемы с ребенком.

Примите удобную позу (сядьте или лягте), расслабьтесь, дышите медленно и легко.

Оставаясь в очень расслабленном состоянии, позвольте мыслям сконцентрироваться на проблеме с вашим сыном или дочерью. Представьте себя с ним или с ней в этой волнующей и причиняющей вам беспокойство ситуации. Когда вы будете чётко представлять всё это, подумайте о вас обоих и одновременно о доме, в котором вы живёте, о тех, кто живёт с вами.

А теперь включите в картину ваших ближайших соседей. Подумайте о том кусочке земли и о тех домах, которые находятся по соседству, о всех людях, которые в них живут, чтобы теперь в вашем представлении оказались вы, ваш ребёнок и все люди, живущие поблизости от вас.

Когда эта картинка станет достаточно чёткой, сделайте следующий шаг и подумайте о всём районе, в котором вы живёте, – о вас, вашем ребёнке и всех тех сотнях и тысячах родителей и детей, а также о других людях, живущих, работающих, взаимодействующих в вашем городе.

Расширяя созданное представление, подумайте обо всей стране, миллионах людей и семей, миллионах квадратных километров земли, о её многочисленных городах и огромных просторах. Продолжая эту мысль, представьте теперь всю нашу Землю с её материками и океанами и всех живущих на ней людей.

Продвигаясь ещё дальше, подумайте обо всей нашей Солнечной системе – огромном пылающем Солнце и всей массе планет, их спутниках и космической пыли, медленно вращающихся вокруг Солнца.

Вообразите теперь галактику в целом – всё скопище солнечных систем, разбросанных друг от друга на такие расстояния, что без изумления нельзя даже думать о них.

И, наконец, попробуйте представить себе всю Вселенную – миллионы галактик во всех направлениях, – конца и предела которой не мог себе представить ни один человек.

Представьте себя там, возможно, в скафандре, парящим между звёздами. И оттуда, сверху, взгляните вниз, посмотрите, как там внизу, очень далеко от вас, находится то место, где вы решаете свою проблему. Посмотрите из своего скафандра на неё. Возможно, уже сейчас вы смогли что-то увидеть в ней по-другому, по-новому воспринять её, удерживая в себе вашу частицу спокойствия и комфорта. Возможно, вы захотите, находясь в космосе, увидеть себя внизу, решающей свою проблему. Попробуйте установить разницу в восприятии вашей проблемы из скафандра, и, если бы вы были действующим лицом в ней.

Вернитесь в свою комнату и проверьте, как сейчас вы относитесь к своей проблеме?

**РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР**

Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены почти все дети.

Какую картину мы наблюдаем почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок придя домой, бросается к компьютеру, вяло отбрыкиваясь от наших настойчивых попыток накормить свое современное чадо обедом. И бесконечные игры до вечера. Знакомо?

Поверьте, вы не одиноки. Магия компьютерных игр охватила сейчас все или почти все юное поколение во всем мире. Надо ограничить время пребывания ребенка в виртуальном мире. Когда он с восторгом кричит вам: «Мама, папа, а я вышел на 10-й уровень сражений с монстрами», а при этом глаза у ребенка уставшие, обведены темными кругами и личико бледное, то вам хочется стать самым большим монстром, чтобы сразу уже всех победить и чтобы ребенок лучше на улице гулял, чем без конца сражался на невидимомфронте с виртуальными чудищами. Выдержка и спокойствие, настойчивость и любовь помогут родителям в этом тяжелом случае.

**Методы борьбы с виртуальными чудовищами**

 Ограничиваем время компьютерных игр до одного часа в день максимум.

 Договариваемся с ребенком о том, что реальный мир и его жизнь намного важнее, чем виртуальный. Поэтому его восторги по поводу достижения очередного уровня не разделяем, а спокойно переориентируем его на успехи в реальной жизни. По такому типу строим разговор: «Ты говоришь, что ты победитель в играх. Будь победителем в жизни. Покажи мне реальные, а не виртуальные свои достижения».

 Вводим обязательные прогулки в режим дня ребенка.

 По возможности стараемся делать зарядку с ребенком вместе. Постепенно ребенок привыкнет к этому, так как тело само будет просить физической активности.

 Договоритесь с ребенком, чтобы после каждого часа занятий за столом или закомпьютером он сознательно делали перерыв. Во время перерыва надо сделать несколько упражнений, потянуться, поприседать, выпить воды или сока. Заведите будильник. Будьте настойчивы. Это важно.

**САМОДИАГНОСТИКА ТИПОВОГО СЕМЕЙНОГО СОСТОЯНИЯ**

**Инструкция***.* Прочтите утверждения опросника. Если вы в общем с ними согласны, то на бланке обведите кружком номер утверждения. Если не согласны – зачеркните номер. Если ваш выбор затруднён, поставьте на номере вопросительный знак. Помните, что вы характеризуете своё самочувствие в семье, и старайтесь отвечать искренне.

1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мной.

2. Чувствую, как бы я ни поступил(а), все равно будет не так.

3. Я многое не успеваю сделать.

4. Так получается, что именно я оказываюсь виноват(а) во всем, что случается в моей семье.

5. Часто я чувствую себя беспомощным (беспомощной).

6. Дома мне часто приходится нервничать.

7. Когда я попадаю домой, я чувствую себя неуклюжим (неуклюжей) и неловким (неловкой).

8. Некоторые члены моей семьи считают меня бестолковым (бестолковой).

9. Когда я дома, все время из-за чего-нибудь переживаю.

10. Часто я чувствую на себе критичные взгляды членов моей семьи.

11. Иду домой и с тревогой думаю, что что-то случилось в моё отсутствие.

12. Дома у меня постоянное ощущение, что надо ещё многое сделать.

13. Нередко чувствую себя лишним (лишней).

14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.

15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.

16. Мне кажется, что если бы вдруг я исчез (ла), то никто бы этого не заметил.

17. Идёшь домой, думаешь делать одно, а приходится делать совсем другое.

18. Как подумаю о семейных делах, начинаю волноваться.

19. Некоторым членам моей семьи бывает неудобно из-за меня перед друзьями и знакомыми.

20. Часто бывает: хочу сделать хорошо, но оказывается, что вышло плохо.

21. Многое у нас в семье мне не нравится, но я стараюсь этого не показывать.

Бланк ответов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номера вопросов | Сумма  баллов | Шкала | Д/з |
| 1 4 7 10 13 16 19 |  | В | 5 |
| 2 5 8 11 14 17 20 |  | Т | 5 |
| 3 6 9 12 15 18 21 |  | Н | 6 |
|  |  | С | 14 |

Ответы, обведённые кружком, равны 1 баллу. «В» – чувство вины, «Т» – тревога, «Н» – нервно-психическое напряжение, «С» – общая семейная тревога, «Д/з» – значение, при котором состояние диагностируется.