

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ.

- => если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
- => если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности;
- => если ребенка высмеивают, он становится замкнутым;
- => если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины;
- => если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других;
- => если ребенка подбадривают, он учится верить в себя;
- => если ребенка хвалят, он учится быть благодарным;
- => если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым;
- => если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей;
- => если ребенка поддерживают, он учится ценить себя;
- => если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

**Так будем же союзниками в добре и красоте,  
которые спасут Мир и наших детей !**

## Меморандум от ребёнка

Любите меня таким, каков я есть. Я - это Я, и это прекрасно. Не применяйте силу в отношениях со мной. Иначе это научит меня думать, что сила - это все.

Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку. Не давайте невыполнимых обещаний. Это подорвет мое доверие к вам.

Не поддавайтесь на мои провокации, когда я нарочно говорю и делаю вещи, огорчающие вас. Просто мне не хватает вашего внимания.

Не огорчайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я ненавижу вас». В действительности я этого не имею в виду, но я хочу, чтобы вы пожалели о том, что сделали по отношению ко мне. Не заставляйте меня чувствовать себя меньше, чем я есть на самом деле.

Не делайте за меня то, что я могу сделать сам. Не делайте мне замечания в присутствии других людей. Я приму эти замечания, если вы спокойно поговорите со мной наедине.

Не пытайтесь обсуждать мое поведение в пылу конфликта, давайте сделаем это не сейчас, а позже.

Не пытайтесь поучать меня. Вы удивились бы, узнав, как прекрасно я знаю, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Не заставляйте меня считать, что мои ошибки - преступление. Я должен научиться делать ошибки, не считая при этом, что я никуда не гожусь.

Не придирайтесь и не обманывайте. В противном случае мне придется притворяться глухим, чтобы как-то защищаться. Не забудьте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я учусь, поэтому примиритесь, пожалуйста, с этим. Не оберегайте меня от последствий моей деятельности. Мне необходимо учиться на собственном опыте.

Никогда не считайте, что извиниться передо мной ниже вашего достоинства. Прямое и честное извинение вызывает у меня удивительно теплое чувство по отношению к вам. Не забывайте, что мне необходимы понимание и поддержка. Счастье - это когда тебя понимают, не так ли? Относитесь ко мне так, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже буду вашим другом

## Памятка строгим родителям

### Нельзя наказывать и ругать ребенка:

- когда он болен, плохо себя чувствует или еще не набрался сил после перенесенной болезни. В этот период детская психика особенно уязвима, а реакции непредсказуемы;
- когда он ест, перед сном и после сна, во время игры или работы;
- сразу после того, как он получил физическую или душевную травму, например упал, подрался, принес плохую оценку и т.д.;
- если он при всем старании никак не может победить страх, невнимательность, какие-то недостатки;
- если он очень подвижен, чем утомляет и нервирует вас;
- если он кажется вам несообразительным, неспособным, неповоротливым;
- если вы в плохом настроении, устали, чем-то огорчены или раздражены. Гнев, который вы в таком состоянии обрушиваете на детей, всегда несправедлив. Согласитесь, в таких случаях вы попросту срываете на детях зло.

### Несколько «волшебных» способов, как обойтись без нотаций

- Попробуйте рассказать ребенку о ком-то, кто поступил так же плохо, как и он. Прекрасно, если это будет сказка или поучительная история. Ведь сказки известны как психотерапевтический прием. Полезно также рассказать о своем прошлом поступке, о котором теперь сожалеете.
  - Можно с иронией похвалить детей за то, что они натворили. Например, шалуны разбили вазу. А вы им: «Молодцы! Теперь поставим цветы в банку. Так гораздо лучше! Смотрите, какой праздничной комната стала. А если разобьете и банку, будем ставить букеты прямо в ведро. Гости придут, увидят всю эту красоту — вот славно будет!»
- Ироническая похвала — как стрела: всегда метко попадает в цель. Но будьте осторожны с насмешками, не переборщите.
- Не промахнетесь, если объясните плохой поступок ребенка мотивом, лучшим, чем на самом деле. Например, шалун, играя, пролил воду на пол. Сообщите всем, что он якобы хотел помыть полы. И дайте ему возможность это сделать.

Таких «волшебных» способов воспитания можно придумать множество. Выбор за вами, дорогие родители. Ведь никто не знает вашего ребенка лучше вас.

### Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
6. Проводить больше времени с ребенком.
7. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
8. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
9. Уметь взаимодействовать с ребенком.
10. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребенка.
13. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
14. Демонстрировать оптимизм.

### Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

#### Слова поддержки:

- Зная тебя, я был уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать...
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

#### Слова, вызывающие разочарование:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.
- Ты мог бы сделать это намного лучше.
- Эту идею ты никогда не сможешь реализовать.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

## Когда ребенок провинился

- ✚ Спортивные упражнения — это полезное занятие. Но не в качестве наказания.
- ✚ Не стоит также, наказывая ребенка, заставлять его выполнять какую-либо работу.
- ✚ Ни в коем случае нельзя наказывать чтением или подготовкой домашнего задания.
- ✚ Подобные наказания только вызовут у ребенка отвращение к труду и к учебе.
- ✚ Лучше, наоборот, наказать его бездеятельностью.
- ✚ Поверьте, для детей это очень тяжелое наказание — ничего не делать.
- ✚ И еще, уважаемые родители, помните, что за один проступок достаточно одного наказания.
- ✚ К тому же перед вынесением «приговора» не забывайте о сроке давности.
- ✚ Запоздалое наказание возвращает ребенка к прежним ошибкам, тем самым не позволяя ему стать лучше.
- ✚ По той же причине о старых проступках — ни слова.
- ✚ Наказали ребенка — простили, начинайте жизнь сначала.
- ✚ И не лишайте его заслуженной похвалы.
- ✚ Если он кроме своего проступка успел сделать и что-то хорошее, то лучше отмените наказание.
- ✚ Не забывайте также о том, что самое страшное наказание — это его ожидание.
- ✚ Дети верят родителям и все воспринимают однозначно.
- ✚ Слова матери воздействуют на ребенка как прямое внушение.
- ✚ Постоянно называя его лентяем, тупицей, негодяем, не удивляйтесь, если он таким и вырастет.
- ✚ Возможно, ребенок приложит все силы, чтобы доказать, что он чего-то стоит. Но при этом пронесет через всю жизнь неуверенность в себе и ощущение внутренней неполноценности.
- ✚ Поэтому любящим родителям, читающим нотации своим отпрыскам, следует обратить внимание на формулировку претензий. Не «ты плохой», а «ты сделал плохо». Не «ты жестокий», а «ты поступил жестоко».
- ✚ И главное, не унижайте сына или дочь.
- ✚ Ни в коем случае наказание не должно быть демонстрацией торжества вашей силы над слабостью маленького человека.