

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «От лица ребенка» для общения с ним

1. Любите меня и не забывайте выражать свою любовь (взглядом, улыбкой, прикосновением). Любите меня просто за то, "что я есть и я стану еще лучше.
2. Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне, особенно это касается ваших родительских требований. Я должен знать границы дозволенного.
3. Не сравнивайте меня с другими. Я имею право быть другим и я единственный такой на всей земле, неповторимый.
4. Больше думайте о том какие чувства я испытываю, чем о том как я себя веду. Часто мое поведение зависит от моего эмоционального состояния.
5. Я очень вас люблю и всегда хочу быть любимым вами. Поэтому не огорчайтесь, когда я раздражаюсь и злюсь на вас, когда капризничаю или кричу. Это пройдет. Мои чувства, как и ваши, не вечны. Возможно, я хочу, чтобы вы больше обращали на меня внимания.
6. Не делайте для меня того, что я могу сделать сам. Я буду чувствовать себя маленьким и не захочу вырастать. Буду продолжать требовать, чтобы вы обслуживала меня.
7. Не обращайтесь слишком много внимания на мои дурные привычки. Излишнее внимание, а особенно запрет, только способствуют их закреплению. Лучше помогите мне осознать в чем их ощутимый для меня вред.
8. Никогда не обзывайте меня. Это больно ранит меня, мне кажется, что я самый плохой на свете и мне ни к чему делать что-то хорошее. Тогда рушатся все мои надежды и я не верю в себя. Это влияет на мою самооценку. Как я смогу оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя?
9. Не бейте и не унижайте меня. Я вырасту и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей и делая вас несчастными. Мне не хочется жить в злом и неприветливом мире, поэтому не бейте меня сейчас, от этого я не стану лучше.
10. Предъявляйте требования, которые соответствуют моему возрасту, тогда я смогу их выполнить. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте меня считать, что мои ошибки - преступления. Вселюди могут ошибаться. Никто не совершенен.
12. Не требуйте от меня объяснений по поводу моего плохого поведения. Иногда я сам не знаю почему сделал то или иное. Лучше помогите мне осознать чем оно плохо и чем оно вредит мне и окружающим.
13. Найдите время и выслушайте меня. Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о моих проблемах.
14. Не вызывайте у меня чувство вины и не говорите: «Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается' Из-за тебя в доме скандалы!». Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.
15. Помните, что я многому учусь у вас и хочу быть похожим на вас.
16. Не оберегайте меня от последствий моей деятельности. Мне необходимо учиться на собственном опыте.
17. Будьте со мною искренними, всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, когда слушаете меня, когда делаете замечания и пр. Если одобряете - одобряйте искренне. Радуйтесь искренне. Если вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое - я это вижу и испытываю смятение и неуверенность во всем.
18. Будьте готовы воспринимать меня как личность отдельную от вас и не похожую на вас.
19. За проявление моих чувств не хвалите и не ругайте меня, помогите мне осознать, что чувства просто есть и испытывать их может каждый, чувствовать не запрещается и не стыдно.
20. Дарите мне "каждый день хотя бы полчаса времени своей жизни и пусть эти полчаса будут принадлежать только мне, ли о ком я ни о чем не думайте в это время, кроме меня. Этим вы заполните мой эмоциональный вакуум я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам н ужен.
21. Не делайте мне замечаний в присутствии других людей. Поговорите со мной об этом наедине.

Советы родителям на каждый день.

1. Говорить сыну или дочери: «Людам должно быть с тобою легко! Не бойтесь повторять это.
2. Когда вы браните ребенка, не употребляйте выражений: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты». Вам ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему.
3. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, потом идите по своим делам.
4. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь домой, не забывайте сказать: «А все-таки, как хорошо у нас дома».
5. Внушаете ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош,, но не лучше других!».
6. Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростками) интересную книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.
7. В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не показалось, будто они вечно не правы. Эти вы научите уступать, признавать ошибки и поражения.

Рекомендации родителям подросткового возраста.

1. Постарайтесь создать условия, облегчающие учёбу подростка:
 - бытовые: хорошее питание, полноценный сон, спокойная обстановка,, удобное и уютное место для занятий и т.д.
 - эмоциональные: проявляйте веру в возможности ребёнка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшим достижениям, высказывайте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случаи неудачи и т. п.
 - культурные: обеспечьте ребёнка справочниками, пособиями, атласами и т.д.
2. Слушайте своего ребёнка: пусть он пересказывает то, что надо заучить, запомнить, периодически диктуйте тексты для запоминания.
3. Делитесь знаниями с детьми из области, в которой Вы преуспеваете.
4. Не оставляйте без внимания свободное время ребёнка, помогите сделать его полезным и содержательным, принимайте участие в его проведении.
5. Не сравнивайте своего ребёнка, и его успехи с другими, лучше сравните его с самим собой - это более обнадеживает.
6. Дайте почувствовать ребёнку, что любите его независимо от успеваемости, замечайте познавательную активность даже по отдельным результатам.
7. Акцентируйте внимание на различные виды деятельности, общения подростков, оказывайте помощь в налаживании контактов со сверстниками.
8. Развивайте познавательную и социальную активность подростков