***Дети никогда не слушались взрослых,***

 ***но зато исправно им подражали.***

 ***Д. Болдуин***

***Уважаемые родители!***

*Прочитав эти правила, подумайте о своей жизни, о том, чего бы Вы хотели не только для своего ребенка, но и для себя.*

В семье все зависят друг от друга. Наши родители передают нам свои привычки, манеру поведения, а часто даже свое мироощущение. Мы в свою очередь передаем это нашим детям. Это нормально, это только подтверждает тот факт, что семья – особая система, мир, живущий и развивающийся по своим особым законам. И от того, насколько мы понимаем свою причастность к семейным проблемам, зависит успешность их решения.



* Можете осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы непозволительными они не были.
* Не требуйте от ребёнка невозможного или трудновыполнимого. Лучше посмотрите, что можно изменить в окружающей обстановке.
* Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребёнок, если он не просит помощи. Если ребёнку трудно, и он готов принять Вашу помощь, обязательно окажите её.
* Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.
* О своих чувствах говорите ребёнку от первого лица.
* Сообщайте о себе, своих мыслях и чувствах, а не о нём и его поведении.
* Опирайтесь на сильные стороны ребенка, избегайте подчеркивания его промахов.
* Показывайте, что вы удовлетворены ребенком.
* Проводите больше времени с ребенком.
* Внесите юмор во взаимоотношения с ребенком, умейте взаимодействовать с ребенком.
* Избегайте дисциплинарных поощрений и наказаний.
* Принимайте индивидуальность ребенка.
* Проявляйте веру в ребенка, эмпатию к нему.

Следует помнить, что одни слова и фразы взрослых поддерживают ребенка, а другие – разрушают его веру в себя.

**Поддерживают такие слова и фразы:**
*- «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо».
- «Ты делаешь это очень 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 и фразы «разрушения»:** *- «Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше».*

*- «Ты мог бы сделать это намного лучше».*

*- «Эта идея никогда не сможет быть реализована».*

*- «Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю».*

***Итак, что ближе вам, что вы для себя выбираете?***

**Близкие отношения**

\* основаны на равенстве;

\* основаны на взаимности, обоюдности;

\* предполагают свободу чувствовать, поступать исходя из собственного понимания ситуации;

\* возникает желание делиться с другими своими чувствами и потребностями: "Я хочу быть здесь";

"Я начинаю с себя", "Я хочу ... Я чувствую ... " (то есть Я беру на себя ответственность за свои желания и чувства).

**Зависимые отношения**

\* основаны на различии в силе (например, "Я старше", "Я работаю" и т. д.);

\* не сбалансированы (например, "Я говорю, а ты слушай")

\* выбор не позволен или затруднен: "Я должен быть здесь"; "Я начинаю с тебя, меняйся ты"; "Ты заставляешь меня чувствовать ..." (гнев, тревогу, усталость и пр.), то есть ТЫ несешь ответственность за мои чувства.

Вспомните отношения в семье, где Вы росли. Подумайте, что в вашей собственной семье, где сейчас растет ваш собственный ребенок, происходит таким же образом, как и во времена вашего детства в родительской семье, а что Вы изменили.

Получали ли Вы, будучи ребенком, достаточно вни­мания и поддержки от родителей и даете ли это своему ребенку? Принимаете ли ребенка таким, какой он есть, или хотите изменить его?

Успехов вам!

С уважением педагог – психолог Т.Ю.Макарова