

Памятки для родителей

Как способствовать развитию самоуважения и чувства собственного достоинства у детей?

- Проявлять постоянный интерес к ребенку, принимать и поддерживать его начинания, предоставлять ему возможность достижения успеха.
- Обращать внимание на положительные стороны характера ребенка, не подчеркивая прошлых ошибок и проступков.
- Постоянно одобрять, ободрять, хвалить ребенка, никогда не быть критичным, циничным по отношению к нему.
- Предупреждать неуверенность, боязнь ошибок, неудач перед новым делом, выбирая пассивные для ребенка задания.
- Уметь ставить реальные для ребенка цели и давать адекватную оценку его достижениям и успехам.

К чему приводят обиды?

Обиды, как внезапно возникающие, так и медленно накапливаемые, могут привести:

- К стремлению «уйти в себя».
- К изолированности.
- К отчуждению во взаимоотношениях.
- К стремлению «выяснить отношения», что может перерасти в конфликт.
- К стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах».
- К еще большему перевесу эмоционального над рациональным.
- К повышению нервно - психологической напряженности.
- К фокусированию познавательной активности на объекте обиды и как следствие к ограничению возможностей правильно оценивать поступающую информацию.

Это интересно!

- Когда Вы говорите с детьми, Вы всегда уверены в том, что все наши суждения – истина. Но иногда и Вы ошибаетесь. Не бойтесь детских сомнений в Вашей правоте.
- Никогда не принимайте решения в одиночку. Когда отец и мать противоречат друг другу – для ребенка это занимательное зрелище.
- Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.
- Если ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным.
- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы непозволительными они не были. Раз они возникли, значит, на это были причины.
- Оценивайте поступок, а не личность. Дайте ребенку ощутить, что сочувствуете ему, верите в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.
- Некоторые родители избегают ласковых слов и прикосновений, считают, что заласканному ребенку будет в жизни трудно. Ласка смягчает душу ребенка, снимает напряжение.
- Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.
- Приучение - это многократное повторение. При этом, повторяя, напоминая, чаще подбадривайте, а не упрекайте.
- Умейте помолчать. Иногда молчание - поистине золото.
- Не кричите! Крик не только показатель вашего бессилия, слабости, но и демонстрация несдержанности, запальчивости. Еще хуже «пилить изо дня в день». Все это создает такую атмосферу, которая может перейти в отчужденность.
- Не отвечайте грубостью на грубость, а покажите превосходство вежливости в общении.
- Считайтесь с мнением детей, советуйтесь с ними. Не бойтесь, когда надо сказать: «Извини!».

- Дети, которые регулярно видели проявление любви и привязанности от родителей обладают более развитым чувством внутренней безопасности.

Как помочь ребёнку преодолеть сложную ситуацию?

Уважаемые взрослые!

На всём протяжении своего жизненного пути ребёнок встречает не только добро, но зло, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Обсудите с ребёнком вопрос о помощи специалистов различных ведомств и служб в напряжённой ситуации, где существует угроза для жизни.

Познакомьте вашего ребёнка с «нужными» номерами телефонов, которыми он должен и может воспользоваться в сложной ситуации.

Запишите ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.

Обсуждайте с вашим ребёнком не только его успехи и достижения, но говорите также о его страхах, тревогах и сомнениях. Каждую ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним, делайте выводы.

Рассказывайте ребенку жизненные примеры, в которых люди, попавшие в сложную ситуацию, казавшейся безвыходной, находили силы и мужество, чтобы справиться с трудностями, и сумели выйти из трудной жизненной ситуации.

Не смейтесь над ребенком, если в какой-либо ситуации он оказался слабым морально или физически. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы. Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в спортивную секцию.

Вовремя отвечайте и не тяните с объяснениями на вопросы вашего ребенка по каким-либо изменениям в его физиологии. В противном случае на них могут ответить другие люди.

Приучайте вашего ребенка с раннего детства нести ответственность за свои поступки и за принятие каких-либо решений.

Учите ребенка предугадывать последствия поступков, которые он совершил. Воспитайте у него потребность задавать самому себе вопрос «Что будет, если?».

Не формируйте у своего ребенка вину за произошедшее, а анализируйте и делайте выводы, чтобы это больше не повторилось.

Говорите с ребёнком «от и до». Дайте ему возможность выговориться, обсудить ситуацию сначала и до конца. Это поможет ему освободиться от груза ответственности и вины.

Отвлеките ребёнка от пережитой им ситуации на что-то более приятное.

Не оставляйте открытыми проблемы, где необходимо вмешательство специалистов в сохранении психического и физического здоровья ребенка.