**В рамках «Психологической недели» мы подобрали для Вас, уважаемые родители, небольшую подборку рекомендаций.**

**Правила общения с детьми.**

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не самим ребенком.

Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они ни были.

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перейдет в неприятие его.

Покажите ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы, возможно, думаете, но не говорите.

Признайте ребенка здесь и сейчас, на основе настоящих событий.

Сохраняйте дружелюбный тон!

**Как научить детей общаться**

Счастье очень во многом зависит от умения ладить с другими людьми. Поэтому одна из главных задач родителей - помочь детям в развитии социальных навыков.

Вам просто необходимо научить своего ребенка устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми.

Социальный успех определяется рядом условий:

***Личная привлекательность*.** Важно объяснить как можно раньше ребенку, что человеческая привлекательность - это гораздо больше, чем природная красота. Даже самые некрасивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким-либо умением.

***Навыки общения****.*Как можно чаще разговаривайте с детьми. Если дети в таких беседах научатся выражать свои мысли и чувства, обсуждать самые разнообразные вопросы, для них не составят труда непринужденные разговоры с другими людьми. Одно из важнейших условий для развития у ребенка навыков межличностного общения - обширная и многообразная практика.

***Помогите ребенку стать хорошим другом****.* Ваш ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду.

Я люблю, чтобы меня принимали таким, каков я есть. Поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.

Я - единственный, кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.

Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя. Поэтому я буду признавать и подтверждать чувство самостоятельности ребенка.

Я чувствую страх, когда я беззащитен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру ребенка с добротой, лаской, нежностью.

Я не могу полностью оградить ребенка от страха, боли, разочарования и стрессов. Поэтому я буду стараться смягчать удары.

**Психотерапия неуспеваемости.**

Правило первое: не бей лежачего».«Двойка» - достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребенок уже получил, и дома от своих родителей он ждет спокойной помощи, а не новых попреков.

Правило второе: не более одного недостатка в минуту. Чтобы избавить ребенка от недостатков, замечайте не более одного в минуту. Знайте меру. Иначе ваш ребенок просто «отключится», перестанет реагировать на такие речи, станет нечувствителен к вашим оценкам. Конечно, это очень трудно, но по возможности выберите из множества недостатков ребенка тот, который сейчас для вас особенно непереносим, который вы хотите ликвидировать в первую очередь, и говорите только о нем. Остальное же будет преодолено позже либо просто окажется несущественным.

Правило третье: за двумя зайцами погонишься*...*Посоветуйтесь с ребенком и начните с ликвидации тех учебных трудностей, которые наиболее значимы для него самого. Здесь вы скорее встретите понимание и единодушие. Если вас обоих беспокоит прежде всего скорость чтения, не требуйте от ребенка одновременно и выразительности, и пересказа.

Правило четвертое: хвалить - исполнителя, критиковать - исполнение*.* Оценка должна иметь точный адрес. Ребенок обычно считает, что оценивают всю его личность. В ваших силах помочь ему отделить оценку его личности от оценки его работы. Адресовать к личности надо похвалу. Положительная оценка должна относиться к человеку, который стал чуточку более знающим и умелым. Если благодаря такой вашей похвале, ребенок начнет уважать себя за эти качества, то вы заложите еще одно важнейшее основание желания учиться. Но при такой персональной похвале критика должна быть возможно более безличной: «Такие задачи надо решать не в одно действие, а в два». Эта форма отрицательных оценок стимулирует исправление ошибок, но не сказывается отрицательно на отношении ребенка к знаниям, его вере в успех.

Правило пятое: оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребенка с его собственными вчерашними неудачами.Не надо сравнивать достижения ребенка с государственными нормами оценивания или с успехами соседского Саши. Ведь даже самый малый успех ребенка - это реальный успех, победа над собой, и она должна быть замечена и оценена по заслугам.

Правило шестое: не скупитесь на похвалу*.*Нет такого двоечника, которого не за что было бы похвалить. Выделите из потока неудач крошечный островок, соломинку успеха, и у ребенка возникнет плацдарм, с которого можно вести наступление на незнание и неумение. Ведь родительские: «Не сделал, не старался, не учил» порождают эхо: «Не хочу, не могу, не буду!»

Правило седьмое: техника оценочной безопасности.Оценивать детский труд надо очень дробно, дифференцированно. Здесь не годится глобальная оценка, в которой соединены плоды очень разных усилий ребенка.

**Родителям о наказаниях**

Шлепая ребенка, вы учите его бояться вас.

Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им

плохой пример.

Телесные наказания требуют от родителей меньше всего ума и

способностей, чем любые другие воспитательные меры.

Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.

Если вы шлепаете ребенка «под горячую руку», это означает, что вы

хуже владеете собой, нежели требуете того от ребенка.

Задача дисциплинарной техники - изменить желания ребенка, а не

только его поведение.

Очень часто наказание не исправляет поведение, а лишь преображает

его.

Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую

любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату

или сестре, а порой и к родителям.

У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к

родителям. И едва в нем объединятся два чувства - любовь и ненависть,

- как сразу возникнет конфликт.

Частые наказания побуждают ребенка оставаться инфантильным.

Наказание может заставить ребенка привлекать внимание родителей

любыми средствами.

**Чем заменить наказания?**

Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может

быть у родителей.

Объяснением. Объясните ребенку, почемуего поведение неправильно,

но будьте предельно кратки.

**Памятка для родителей.**

1. Если ребенок сообщил Вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, кричать, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз Ваш ребенок как следует подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной Ваших страданий

2.  Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего - в понимании и сочувствии.

3. Выслушивайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор.

 4. Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому относитесь к его проблемам серьезно.

5. Рассказывайте своему ребенку о себе. Детям часто трудно представить, что Вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своей молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. При этом помните:

• такой разговор - не повод для поучительных историй («когда я был в твоем возрасте...», «если бы мы жили так, как вы сейчас...» и т.д.);

• не делайте из рассказа выводов-наставлений; («учись...», «пока мы живы - добивайся успехов» и т.д.);

• рассказ должен быть «к месту», дабы не зависнуть в пространстве, не найдя понимания.

Старайтесь обнаружить истинную проблему своего ребенка и, не разрушая его собственного решения, попытайтесь помочь преодолеть трудную ситуацию самостоятельно.

7.  Не предъявляйте ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.

8. Старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемой. Глядя на то, как Вы решаете свои проблемы,  Ваш ребенок  будет учиться не паниковать  в трудной ситуации.

9.    Развивайте здоровое чувство юмора в себе и в своем ребенке. Часто именно юмор спасает нас от стресса.

10.  Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка.

11. Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребенок часто уличает Вас во лжи, с какой стати он сам станет говорить Вам правду?

**СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ И КОТОРЫЕ РАЗРУШАЮТ ЕГО ВЕРУ В СЕБЯ**

**Слова поддержки**

Зная тебя, я уверен, что ты все сделал, 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 разочарования:**

Зная тебя и твои способности, я думаю, что ты смог бы сделать это

гораздо лучше.

**Мы предлагаем Вам**  **25 способов узнать у ребенка, как дела в школе, не спрашивая «Ну, как дела в школе?»**

Если вы спросите у ребенка «Ну, как дела в школе?», то, скорее всего, получите ответ: «Нормально». А если вы действительно хотите узнать, как прошел его день, то помогите своему ребенку: задайте такой вопрос, на которые можно будет ответить подробно.

1. Что самое хорошее из того, что произошло с тобой сегодня в школе? Что худшее из того, что произошло с тобой сегодня в школе?
2. Расскажи мне что-нибудь смешное, над чем ты сегодня посмеялся? Если бы ты мог выбрать, с кем бы ты хотел сидеть в классе? А с кем бы точно не хотел сидеть? Почему?
3. Расскажи мне о самом классном месте в школе.
4. Какое самое странное слово, которое ты услышал сегодня? Или, может быть, тебе сказали сегодня что-то странное?
5. твоего учителя к нам в гости, что бы он мне рассказал о тебе, как думаешь?
6. Кому ты сегодня помог?
7. Может, кто-то тебе сегодня помог?
8. Расскажи мне, что нового ты узнал сегодня?
9. Был ли момент, когда ты чувствовал себя самым счастливым сегодня?
10. Было ли тебе сегодня очень скучно?
11. Если бы инопланетяне прилетели в ваш класс и забрали кого-то из учеников, кого бы ты хотел, чтобы они забрали?
12. С кем бы ты хотел поиграть на перемене из тех, с кем ты еще никогда не играл?
13. Расскажи мне о чём-то хорошем, что произошло с тобой сегодня.
14. Какое слово учитель чаще всего сегодня повторял?
15. О чём бы ты еще больше хотел узнать в школе?
16. Чего бы тебе хотелось меньше делать в школе?
17. С кем бы ты в своем классе мог вести себя лучше?
18. Где ты чаще всего играешь на переменах?
19. Кто самый смешной ученик в вашем классе? Почему он такой смешной?
20. Тебе понравился сегодняшний обед? Что больше всего понравилось?
21. Если бы завтра ты стал учителем, что бы ты сделал?
22. Как ты думаешь, может, кому-то из вашего класса лучше уйти из школы?
23. Если бы ты мог поменяться с кем-то в классе местами, кто бы это был? Почему?
24. Расскажи мне о трех различных случаях, когда ты использовал карандаш сегодня в школе.

**Мальчиков и девочек нужно хвалить по-разному**

Отрывок из лекции популярного психолога и ведического астролога Руслана Нарушевича «12 загадок для мамы и папы». Информация для размышления всем родителям: «Девочек не надо хвалить за сделанное. Вы способствуйте ее деградации. Если девочку хвалить за то, что она сделала: очень вкусно, очень красиво – в итоге формируется такое, что признание мне придет только за мои заслуги. Признание мне придет только за то, что я сделала. Это уничтожающий женщину принцип. Здоровое положение вещей – я достойна любви, потому что я есть, потому что я – умница, потому что я – хозяюшка, потому что я – помощница, потому что я – принцесса, потому что я – фея на кухне. Вот тогда у женщины здоровая психика, потому что одобряют ее саму природу, т.е. чтобы мне получить любовь, надо просто остаться собой. Вот в чем принцип воспитания девочки.

Если вы начинаете ее хвалить за заслуги, то она сразу начинает думать: меня саму хвалить не за что, любовь я могу только заработать, будут заслуги – будет любовь.

**Мальчики –** полностью наоборот. Абсолютно диаметрально.

Мамы очень любят говорить: ты у меня такая прелесть, такой умничка, такой молодец. Вроде бы хорошо. На самом деле, только способствуете деградации мужчины, потому что ему мерещится, что он сам по себе хороший. А мужчине хорошо, только если он чего-то достигает. Поэтому чтобы мальчика побуждать к тому, чтобы он совершенствовался и чувствовал себя счастливым в итоге, ему надо говорить о его заслугах: очень красиво сделано, очень здорово, очень умело.

Мальчику все эти ласковые слова нужны в меньшей степени, потому что его природа развиваться. Ему нужна похвала за то, что он достиг. Вместо того, чтобы сказать: заинька, солнышко, – для мальчишек постарше очень важно, чтобы вы их самолет показывали, сделанный из лего, всем приходящим гостям. Это важнее чем все солнышки, лапоньки, заиньки. «Посмотрите что он сделал, угадайте кто это сделал. Правильно, это Алешка сделал, это сын мой», – это гораздо большая похвала, больший стимул для мальчика.