

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

О том, какой он – хороший, дорогой, способный или плохой, никому не нужный, невезучий – ребенок узнает только от взрослых и, прежде всего, от родителей.

Если самый глубокий слой психики ребенка – эмоциональное восприятие себя – складывается из негативных переживаний, начинается разлад во многих сферах его жизни. Он становится «трудным» и для себя, и для окружающих, и необходимы большие усилия, чтобы помочь ему. Родителям важно не допустить разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, постоянно поддерживая **его самооценку, или чувство самоценности.**

Как это делать?

- Безусловно принимать ребенка, то есть, любить его не за заслуги или поступки, а просто за то, что он есть.
- «Активно слушать» его рассказы о своих переживаниях и потребностях.
- Быть (читать, играть, заниматься) вместе с ним.
- Не вмешиваться в дела, с которыми он справляется сам.
- Помогать, когда ребенок просит об этом.
- Отмечать и поощрять его успехи.
- Делиться своими чувствами (то есть, доверять ему).
- Конструктивно разрешать конфликты.
- Каждый день ласкового говорить ребенку, например, такие фразы:

Способы выражения родительской любви

Уважаемые родители!

Вы очень любите своих детей. Помните, что ваша любовь необходима им, как воздух.

Дети – зеркало для своих родителей. Если вы одариваете их любовью, они ее отражают и возвращают вам.

Как родителям проявлять свою любовь к ребенку? Ниже перечислены несколько основных форм выражения родительской привязанности.

- Визуальный контакт. Смотрите ребенку прямо в глаза открытым, доброжелательным, любящим взглядом.
- Физический контакт. Обнимайте детей, подростков похлопывайте по плечу, ласково теребите волосы.
- Уделяйте внимание. Посвящайте детям безраздельно часть своего личного времени.
- Слушайте детей. Используйте метод «активного слушания», рассказывайте ребенку о своих чувствах, называйте те чувства, которые испытывает он.
- Говорите детям хорошие и ласковые слова: «Я люблю тебя», «Как я рад, что ты у нас есть», «Как я рада тебя видеть», «Мы очень любим тебя» и др.
- Отмечайте дни рождения детей, дарите им подарки на праздники.
- Улыбайтесь детям как можно чаще.
- Знакомьтесь с друзьями ребенка; вместе с ним принимайте участие в школьных или других мероприятиях.
- Вы – взрослый человек, опытный и сильный, поэтому сдерживайте эмоции в конфликтных ситуациях.
- Разрешайте детям ошибаться, и разрешайте им проявлять свои чувства.
- Дети – не ваша собственность. Воспринимайте ребенка как самостоятельную личность.

Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучился. Давай (посидим, сделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.

- Обнимать ребенка не менее 4 раз в день, а лучше – чаще.

Дорогие папа и мама!

Я вырасту здоровым и счастливым человеком, если вы будете помнить о том, что для меня важно и необходимо уже сейчас.



- Любите меня просто за то, что я есть, и я стану еще лучше. Любите меня и заботьтесь обо мне, не забывайте выражать свою любовь взглядом, улыбкой, прикосновением.
- Не бейте меня, от этого я не стану лучше. Наоборот, я вырасту и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей. Мне не хочется жить в злом и неприветливом мире.
- Больше думайте о том, какие чувства я испытываю, чем о том, как я себя веду. Часто мое поведение зависит от моего настроения.
- Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне, особенно в своих требованиях. Мне нужно знать границы дозволенного. Только предъявляйте такие требования, которые соответствуют моему возрасту и пониманию, тогда я смогу их выполнить.
- Не сравнивайте меня с кем бы то ни было. Я имею право быть другим, ведь я единственный такой на всей Земле, неповторимый. Будьте готовы воспринимать меня как личность, отдельную от вас и непохожую на вас.
- Я очень вас люблю и всегда хочу быть любимым вами. Поэтому не огорчайтесь, когда я раздражаюсь и злюсь на вас, капризничаю или кричу. Это

ПИСЬМО К РОДИТЕЛЯМ

пройдет. Мои чувства, как и ваши, не вечны. Может быть, я просто хочу, чтобы вы обращали на меня больше внимания.

- Никогда не унижайте меня. Это больно ранит, мне кажется, что я самый плохой на свете и незачем делать что-то хорошее. Рушатся все мои надежды, и я не верю в себя. Как я смогу оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя?
- Не делайте для меня того, что я могу сделать сам. Я буду чувствовать себя маленьким, не захочу вырасти и буду требовать, чтобы вы обслуживали меня. Не оберегайте меня от последствий моих поступков, мне необходимо учиться на собственном опыте. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте считать мои ошибки преступлениями. Никто не совершенен. Помните, что я многому учусь у вас и хочу быть похожим на вас.
- Не обращайте слишком много внимания на мои плохие привычки. Излишнее внимание, а особенно запрет, только способствуют их закреплению. Лучше помогите мне осознать, в чем их ощутимый для меня вред.
- Не требуйте у меня объяснений по поводу моего плохого поведения. Иногда я сам не знаю, зачем поступил так или иначе. Лучше помогите мне понять, почему я сделал плохо и чем мой поступок навредил мне и окружающим.
- Найдите время и выслушайте меня. Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о своих проблемах. Дарите мне каждый день хотя бы полчаса своей жизни, и пусть это время будет принадлежать только мне, ни о ком и ни о чем не думайте в это время, кроме меня. Тогда я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам нужен. Это самое главное для меня.



- Не вызывайте у меня чувство вины и не говорите: «Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается!», «Из-за тебя в доме скандалы!», «Из-за тебя я не успеваю...» Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.
- Будьте со мною искренними, всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, слушаете меня, делаете замечания... Если хвалите – хвалите искренне. Искренне радуйтесь. Когда вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое, я это вижу и испытываю неуверенность.
- Не хвалите и не ругайте меня за проявление чувств. Помогите мне осознать, что чувства просто есть, и испытывать их может каждый, что чувствовать не запрещается и не стыдно.
- Не делайте мне замечаний в присутствии других людей. Поговорите со мной наедине.
- Помните, что я вас люблю, и вы для меня самые главные люди на земле.

