**ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ОТЦАМ И МАТЕРЯМ**

1. Принимайте ребенка таким, каков он есть.

2. Никогда не приказывайте из прихоти. Не надо бесцельных приказаний. Не вмешиваться в жизнь ребенка столь же опасно, как и вмешиваться непрестанно.

3. Никогда не принимайте решения в одиночку. Золотое правило семейной жизни - диархия. Когда отец и мать противоречат друг другу - для ребенка это занимательное зрелище.

4. Сохраняйте доверие к тому, кто будет вам противоречить.

5. По части подарков - никаких излишеств. Мы разучились отказывать детям. Отказ приносит больше пользы, ибо учит отличать необходимое от излишнего.

6. Во всем действуйте собственным примером. Добиваться можно лишь того, что делаешь сам.

7. Говорите обо всем без боязни. Речь - золото, а молчание - свинец.

8. Объединяйтесь со своими. Семья - это частная республика. Все должно делаться сообща домашние поделки, мытье посуды, покупки, уборка, выбор развлечений, маршрутов поездок.

9. Держите дверь открытой. Рано или поздно вы не удержите детей, подростков, молодежь в доме. Никогда не рано учиться свободе.

Устранитесь в положенное время! Эта заповедь неизменно навевает грусть. Рано или поздно родители останутся в одиночестве. Ничего не поделаешь, любая родительская карьера предполагает эту жертву.

**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ ОБЛАДАЕТ СЛЕДУЮЩИМИ КАЧЕСТВАМИ:**

1. Это семья, в которой установилось хорошее, честное, открытое общение.

2. В семье приняты правила и определенный стиль поведения, гибкие в применении.

3. Родители и дети с удовольствием и уважительно общаются друг с другом.

4. Родители и дети помогают друг другу.

5. Все принимают заботливое и бескорыстное участие в создании семейного благополучия.

6. Родители и дети слушают друг друга и желают помочь друг другу.

7. Члены семьи не только слушают, но и слышат, что говорит другой, и принимают это близко к сердцу.

8. Большинство проблем решается совместно.

9. Основной акцент делается на «мы», а не на «я».

Нет сомнений, что этот список можно значительно расширить. Но главное, что семьи, которые обладают этими качествами, характеризуются стабильностью и будут функционировать как здоровая семейная система. В таких семьях дети чувствуют себя в безопасности и растут в атмосфере общей любви.

**ПАССИВНЫЙ РЕБЁНОК**

1.Подход к такому ребенку должен быть постепенным.

2.Помочь ему выразить свои эмоции и переживания в более приемлемой форме.

3. Выяснить, какие обстоятельства вызвали у ребенка такое состояние.

4.Простимулировать ребенка выразить свои чувства в игре или доверительной беседе.

5.Добиться его доверия и расположения.

6.Помочь ребенку приобрести уверенность в себе. Только тогда он сможет выйти из-под опеки того взрослого, которому он доверяет, и научится сам сходиться с новыми людьми.

7. Формировать познавательную мотивацию обучения.

8. Развивать у ребенка самостоятельность, ответственность за свои поступки.

9. Хвалить ребенка за любое проявление активности и самостоятельности.

10. Развивать навыки общения.

11. Желательно, чтобы ребенок посещал спортивные секции, кружки и т.п.

12. Посещать с ребенком музеи, выставки, театры, развивая тем самым его познавательную активность.

**ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОПТИМИЗИРОВАТЬ ВАШИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ВЗРОСЛЕЮЩИМ РЕБЁНКОМ ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ:**

1. Изменить стиль отношения к подростку, отбросить прежние формы общения, приемлемые для ребенка, но неприемлемые для подростка.

2. Говорите с подростком уважительным тоном – как с тем, с мнением которого считаются.

3. Терпеливо относитесь к вспышкам и спокойно объясняйте, что такое поведение недостойно взрослого парня или девушки.

4. Очень полезны дискуссии, но желательно, чтобы в них Вы не всегда держали верх, были победителями. Доказывая то или иное положение, признайте правоту сына или дочери в каком-то пункте, а вместе с тем покажите и его непоследовательность в суждениях.

5. Основной метод воздействия на подростков – убеждения типа доказательства, а также косвенного внушения.

6. На промахах и ошибках подростка учите тому, чтобы придерживался совета старших, проявлял терпение.

7. Содействуйте осознанию, углублению интересов, увлечений (социально приемлемых).

8. Не ослабляйте интереса к внеурочной школьной деятельности, классным мероприятиям.

9. Осторожно и умело регулируйте выбор друзей. Как бы невзначай раскрывайте сыну или дочери глаза на положительные и отрицательные качества его друзей, поговорите о последствиях дурных влияний. Воспитывайте волю и уверенность в себе – барьеры против нежелательных внушений.

10. Оценивайте не личность подростка, а его поступки. Говорите на языке чувств (не «ты – негодяй», а «твой поступок меня расстроил, я переживаю, испытываю горечь, негодование…»).

11. Старайтесь обеспечить единство требований всех членов семьи; единство требований в семье и школе.

12. Постарайтесь исключить непоследовательность требований (когда от него ожидается то детское послушание, то взрослая самостоятельность.)

Помните! Стиль взаимодействия, складывающийся у подростка с родителями, отражается и на отношениях с другими людьми.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ ОДИНОКИХ И ОСОБЫХ КАТЕГОРИЙ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Будьте откровенны с детьми относительно обстоятельств, приведших к образованию семьи в ее нынешнем составе.

2. В случае развода, смерти или ухода родителя из семьи убедите детей, что в этом нет их вины.

3. Отнеситесь с пониманием к переживаемым детьми чувствам злости, тревоги или, возможно, замешательства.

4. По возможности не меняйте уклад вашей семейной жизни.

5. Постарайтесь, насколько это возможно, разделить обязанности. Не пытайтесь компенсировать детям потерю родителя путем взваливания на себя большого числа обязанностей.

6. Будьте откровенны, когда вы обсуждаете свое отношение к супругу, но при этом проявляйте чуткость к тому, что и как вы говорите, чтобы не оскорбить чувства детей, поливая грязью другого родителя. Не внушайте детям веру в то, что ваш супруг вернется домой, если только вы сами не видите такой возможности, потому что это может вселить в детей ложную надежду, а впоследствии обернуться тяжелым разочарованием.

7. Не используйте ваших детей в качестве разменной фигуры или как объект сделки между вами и вашим супругом.

8. Не поощряйте сплетни, не требуйте от детей сообщать обо всем, что было сказано супругом при их встрече.

9. Успокойте детей, что их будут любить и будут заботиться о них так же, как и раньше.

10. Не позволяйте себе высказываний против семьи супруга.

11. Дети, даже очень маленькие, должны знать все, что произошло. Не рекомендуется ложь во спасение вроде: «Папе нужно уехать в путешествие на несколько месяцев».

12. По возможности пусть дети останутся жить на прежнем месте, с теми же соседями и посещают ту же школу. Это позволит уменьшить число обрушившихся на детей радикальных изменений.

**ПРАВИЛА И ЭТАЛОНЫ ПОВЕДЕНИЯ**

**«Как любить своего ребенка»**

**Правило первое**

Уметь слушать своего ребенка всегда и везде, отдаваясь этому слушанию целиком и полностью, не перебивая ребёнка при этом не отмахиваясь от него, как от назойливой мухи, проявляя терпение и такт.

**Правило второе**

Уметь говорить со своим ребенком так, как если бы вам хотелось, чтобы говорили с вами, проявляя мягкость, уважительность, исключая назидательность, грубость и хамство.

**Правило третье**

Наказывать, не унижая, а сохраняя достоинство ребенка, вселяя надежду на исправление.

**Правило четвертое**

Достичь успехов в воспитании можно лишь тогда, когда родители – пример для положительного подражания каждый день.

**Правило пятое**

Признавать свои ошибки, просить прощения за неправильные действия и поступки, быть справедливым в оценке себя и других.

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:**

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

Забыть о прошлых неудачах ребенка;

Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

**ИТАК, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА НЕОБХОДИМО:**

1. Опираться на сильные стороны ребенка;

2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;

3. Проявлять веру в ребенка, сочувствование к нему, уверенность в его силах;

4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;

6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.