**Ленивых детей не существует!!!!** Всё, что вам кажется ленью, нейропсихологи называют - "плохосформированны определенные участками головного мозга".
Ну и главное: ***до 12 лет всё можно исправить, поправить, сформировать и доформировать!!!***(Речь идёт о здоровых детях. Нейропсихологи работают и с детками, у которых в мед.карте написаны "особые" диагнозы. Но я этой темы не касаюсь, для меня это слишком сложно... Хотя я много читала об этом.)

Итак, бросаем все свои "очень важные" дела и начинаем помогать своим деткам!!!
Так вот, упражнения все очень простые! Самое сложное - это выбрать время или заставить себя выделить полчасика из своего катастрофически "отсутствующего" времени для этих упражнений.
Приступим...
Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день. Так как мы с вами не нейропсихологи, то просто выберем удобное для себя и своего детёныша количество минут.

*Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, способствуют запоминанию информации, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.*

**1. Колечко**
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

[](http://www.mama32.ru/go/url%3Dhttp%3A/radikal.ru/fp/f3141844d9864a7ea3beb86074f1302c%22%20%5Ct%20%22_blank)

**2. Кулак-ребро-ладонь.**
Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола; Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Количество повторений — по 8—10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак—ребро—ла¬донь»), произнося их вслух или про себя.

[](http://www.mama32.ru/go/url%3Dhttp%3A/radikal.ru/fp/c421c5355f554e129c09aa06fe7f5777%22%20%5Ct%20%22_blank)

**3. Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6—8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

[](http://www.mama32.ru/go/url%3Dhttp%3A/radikal.ru/fp/71d649ca8727458f9ee39fe911579d10%22%20%5Ct%20%22_blank)

**4.Ухо—нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

[](http://www.mama32.ru/go/url%3Dhttp%3A/radikal.ru/fp/9acf499319e246a7a2b4979c6985191d%22%20%5Ct%20%22_blank)

**5. Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.
Моя Карамель очень любит именно этот вид упражнений!!! Рисуют с большим удовольствием!

*А теперь небольшой подарочек от меня *

[](http://www.mama32.ru/go/url%3Dhttp%3A/radikal.ru/fp/7c1fa6496ead42f4bbfc34704fc8d7bd%22%20%5Ct%20%22_blank)

[](http://www.mama32.ru/go/url%3Dhttp%3A/radikal.ru/fp/5145999a44294d3ab624f54c1ff050b6%22%20%5Ct%20%22_blank)

[](http://www.mama32.ru/go/url%3Dhttp%3A/radikal.ru/fp/4f457b1c2e3e49368e2dbddc7fc637bc%22%20%5Ct%20%22_blank)

Рисуйте и развивайтесь с удовольствием 

P.S: А попробуйте, сидя на работе, сами написать цифры и буквы, или просто порисуйте одновременно двумя руками  Это не только очень забавно, но и активизирует мозг 
И взрослым можно  А многим даже нужно 



**Кроме того, попробуйте выполнить следующее:**

1) В течение четырех дней после собрания, ни при каких обстоятельствах не повышать на ребенка голос. Стремиться добиваться от него выполнения ваших распоряжений другими способами. Главное – без крика.

2) В течение двух дней после собрания стараться заменять все директивные указания свободным выбором. Например, вместо «Иди спать» вопрос: «Спать ляжешь сейчас или через 10 минут?»; «Молока целый стакан налить или половину?»; «Из школы придешь сразу или на полчаса задержишься?»; не «Делай, как я скажу», а «Может быть ты сделаешь, как я предложу?».

3) В минуту сильнейшего раздражения на ребенка сесть напротив него и пристально в течение минуты разглядывать его от макушки до пят, пытаясь обнаружить в нем свои черточки. Как вы думаете, чем должно закончиться это упражнение?



***Памятка для родителей***

***Дети учатся жить у жизни***

        - Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;

        - Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности;

        - Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым;

        - Если ребенок живет в упреках, он учится жить с чувством вины;

        - Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других;

        - Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя;

        - Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным;

        - Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым;

        - Если ребенок в безопасности, он учится верить в людей;

        - Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя;

***- Если ребенка понимают  и дружелюбно к нему относятся, он учится находить любовь в этом мире.***

 Традиционно главным институтом воспитания является семья. То, что человек в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Но семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания. Положительное воздействие на личность ребенка состоит в том, что никто, кроме самых близких для него в семье людей – матери, отца, бабушки, дедушки, брата, сестры, не относится к ребенку лучше, не любит его так и не заботится столько о нем. И, вместе с тем, никакой другой социальный институт не может потенциально нанести столько вреда в воспитании детей, сколько может сделать семья.

Сегодня на нашей встрече мы рассмотрим различные типы семейного воспитания и то, к формированию какой личности ребенка они в последующем приводят.  А начать мне хотелось бы нашу встречу с одной притчи….

**4. Притча**

«Как-то раз один человек вернулся поздно домой с работы, как всегдаусталый и задёрганный, и увидел, что в дверях его ждёт пятилетний сын.
– Папа, можно у тебя кое-что спросить?

– Конечно, что случилось?

– Пап, а сколько ты получаешь?

– Это не твоё дело! – возмутился отец. – И потом, зачем это тебе?

– Просто хочу знать. Пожалуйста, ну скажи, сколько ты получаешь в час?

– Ну, вообще-то, 500. А что?

– Пап – сын посмотрел на него снизу-вверх очень серьёзными глазами.

– Пап, ты можешь занять мне 300?

– Ты спрашивал только для того, чтобы я тебе дал денег на какую-нибудь дурацкую игрушку? – закричал тот.

– Немедленно марш к себе в комнату и ложись спать! Нельзя же быть таким эгоистом! Я работаю целый день, страшно устаю, а ты себя так глупо ведешь!

Малыш тихо ушёл к себе в комнату и закрыл за собой дверь. А его отец продолжал стоять в дверях и злиться на просьбы сына: «Да как он смеет спрашивать меня о зарплате, чтобы потом попросить денег?» Но спустя какое-то время он успокоился и начал рассуждать здраво: «Может, ему действительно что-то очень важное нужно купить. Да чёрт с ними, с тремя сотнями, он ведь ещё вообще ни разу у меня не просил денег».

Когда он вошёл в детскую, его сын уже был в постели.

– Ты не спишь, сынок? – спросил он.

– Нет, папа. Просто лежу, – ответил мальчик.

– Я, кажется, слишком грубо тебе ответил – сказал отец. – У меня был тяжелый день, и я просто сорвался. Прости, меня. Вот, держи деньги, которые ты просил.

Мальчик сел в кровати и улыбнулся.

 – Ой, папка, спасибо! – радостно воскликнул он.

Затем он залез под подушку и достал еще несколько смятых банкнот… Его отец, увидев, что у ребенка уже есть деньги, опять разозлился. А малыш сложил все деньги вместе, и тщательно пересчитал купюры, и затем снова посмотрел на отца.

– Зачем ты просил денег, если они у тебя уже есть? – проворчал тот …

– Потому что у меня было недостаточно. Но теперь мне как раз хватит, – ответил ребенок. – Папа, здесь ровно пятьсот. Можно я куплю один час твоего времени? Пожалуйста, приди завтра с работы пораньше. Я хочу, чтобы ты поужинал вместе с нами…»

Порой за ворохом дел мы забываем о том, что самое лучшее, что мы можем дать своему ребенку – это любовь сердца, тепло души, личное внимание и свое бесценное время. Их нельзя «заработать», «купить» – они даются только сейчас. Мы не владеем прошлым – оно уже за плечами. Мы не берем авансом будущее – оно еще не наступило.

Только ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС…

**Другим видом гиперопеки является воспитание по типу: «Ты ничего никому не должен. Мы очень тебя любим, и все за тебя сделаем»**

В семье воспитывается божество. У него много нянек, в детском саду ему не место. С ребенком много занимаются, он рано начинает читать, считать, испытывает нежность, трогательную заботу близких. Им восхищаются, его превозносят, им позволяют любоваться окружающим людям. Наступает неотвратимый момент поступления ребенка в школу, и тогда искаженная картина действительности. Элементарные жизненные ситуации, требующие приложения воли и усилий, обычные проблемы в общении со сверстниками и педагогами превращаются для ребенка в трагедию, становятся стрессогенными. Ребенок жалуется на детей, учителей, ябедничает, добивается собственной справедливости, расстраивается, капризничает, и упрямиться, а нередко и требует, угрожает, дерется.

В итоге, бедный «ангел» нервничает, боится людей, любой ценой стремится избегать неприятные для него ситуации, вплоть до противопоставления себя другим, ожесточается, превращается в непонятого гения. Конечно, для ребенка все это – непосильные эмоциональные переживания. Часто из маленьких кумиров вырастают большие тираны, не оценившие родительскую любовь и сверх заботу, враждебно относящиеся ко всем окружающим.

**«Контрастное воспитание»**

Для ребенка родители – самые важные на свете люди, какими бы они ни были. Но иногда между мамой и папой возникают разногласия, и они начинают соревноваться между собой, кто в семье голова, воспитывая ребенка совершенно противоположными методами: мама говорит «можно», папа – «нельзя», мама жалеет, а папа наказывает и т. д. Понятно, что ребенок, одинаково любящий и маму и папу, попадает постоянно в ситуацию выбора, которая предполагает принятие одного родителя и отвержение другого. Родители меняют свои позиции: то один добрый, то другой. Ребенок, не в силах выработать какую-либо четкую поведенческую линию, вынужден постоянно подстраиваться то под одного родителя, то под другого, ценой отказа от собственных чувств, приспосабливаясь, изворачиваясь, постоянно страшась ситуации выбора. Живя в атмосфере хронического эмоционального напряжения, ребенок копит обиду на обоих родителей, его собственное «Я» как бы «разрывается» на части, он не чувствует собственной целостности и уверенности в себе.

Похожий тип невротизации ребенка складывается в семьях, где есть конфликт между снохой и свекровью, бабушкой или дедушкой и родителями ребенка.

**6. Тест**на выявления меры заботы о ребенке и предоставления результатов.

**Подведем итоги:**

*Если вы набрали свыше 40 баллов*, то вашу семью, скорее всего, можно назвать детоцентристской, то есть интересы ребенка – главный мотив вашего поведения. Такая позиция достойна одобрения, однако у вас она несколько заострена. Это выражается в том, что психологи называют чрезмерной опекой. В подобных семьях взрослые все решают за ребенка, стремятся всячески оградить от подлинных и мнимых опасностей, заставляют следовать всем своим требованиям, суждениям, настроениям. В результате у ребенка формируется пассивная зависимость от родителей, которая по мере взросления все более препятствует личностному росту. Вам следовало бы больше доверять своему ребенку, верить в него, прислушиваться к его собственным интересам. Ведь верно замечено: «Воспитывать детей – значит, учить их обходиться без нас».

*От 25 до 40 баллов.* Вашему ребенку не грозит стать распущенным или избалованным, поскольку вы уделяете ему достаточное, но не чрезмерное внимание. Постарайтесь сохранить этот уровень отношений.

*Если вы набрали менее 25 баллов*, то вы явно недооцениваете себя как воспитателя, слишком полагаетесь на случай и благоприятное стечение обстоятельств. Проблемы в деловых и супружеских отношениях часто отвлекают ваше внимание от ребенка. А он вправе ожидать от вас большего участия и заботы!

**7. Рефлексия.**

- Что больше всего запомнилось на нашем тренинге?

- Какой стиль семейного воспитания Вам ближе и почему?

В завершении тренинга ведущий предлагает родителям**раздаточный материал «10 ключей успешного воспитания»**

**Приложение 1**

**ТЕСТ НА ВЫЯВЛЕНИЕ МЕРЫ ЗАБОТЫ РОДИТЕЛЯ О РЕБЕНКЕ**

***Известно, что многие нарушения в поведении и развитии ребенка связаны с недостаточным вниманием к нему родителей. Однако, как считают психологи, чрезмерная опека может оказаться так же вредна, как и ее недостаток. Этот тест поможет вам разобраться, насколько верна ваша воспитательная позиция.***

Перед вами 15 утверждений. На первый взгляд может показаться, что не все они имеют отношение к воспитанию. Тем не менее, против каждой фразы поставьте балл, соответствующий вашему суждению по данному вопросу. Пользуйтесь следующей шкалой:

1 – категорически не согласен,

2 – я не спешил бы с этим согласиться,

3 – это, пожалуй, верно,

4 – совершенно верно, я считаю именно так.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Родители должны предвидеть все проблемы, с которыми может столкнуться ребенок, чтобы помочь ему их преодолеть. |  |  |  |  |
| 2. | Для хорошей матери достаточно общения только с собственной семьей. |  |  |  |  |
| 3. | Маленького ребенка всегда следует крепко держать во время мытья, чтобы он не упал и не ушибся. |  |  |  |  |
| 4. | Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и благодаря этому будет счастлив. |  |  |  |  |
| 5. | Хорошо, если ребенок занимается спортом. Но спортивными единоборствами ему заниматься не следует, так как это чревато физическими увечьями и нарушениями психики. |  |  |  |  |
| 6. | Воспитание – это тяжелый труд. |  |  |  |  |
| 7. | У ребенка не должно быть тайн от родителей. |  |  |  |  |
| 8. | Если мать не справляется со своими обязанностями по отношению к детям, это скорее всего означает, что отец плохо выполняет свои обязанности по содержанию семьи. |  |  |  |  |
| 9. | Материнская любовь не может быть чрезмерной: любовью ребенка не испортишь. |  |  |  |  |
| 10. | Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон жизни. |  |  |  |  |
| 11. | Не следует приучать ребенка к рутинной домашней работе, чтобы он не потерял охоту к любой работе. |  |  |  |  |
| 12. | Если бы мать не руководила домом, мужем и детьми, все происходило бы менее организованно. |  |  |  |  |
| 13. | За семейным столом лучшие кусочки должны доставаться ребенку. |  |  |  |  |
| 14. | Лучшая защита от инфекционных заболеваний – ограничение контактов с окружающими. |  |  |  |  |
| 15. | Родители должны активно влиять на то, кого из сверстников ребенок выбирает себе в друзья. |  |  |  |  |
| ИТОГО: |  |  |  |  |

**Приложение 2**

**Памятка для родителей**

***ДЕСЯТЬ КЛЮЧЕЙ УСПЕШНОГО ВОСПИТАНИЯ***

***1. Относитесь к воспитанию неформально.*** Обращайте внимание на качество проведенного с ребенком времени, а не на его количество. Современная жизнь всех нас научила невольно экономить на всем, в том числе на эмоциях, разговорах, общении с детьми. Поэтому вместо того, чтобы сосредоточить все внимание на том, что нам сбивчиво рассказывает ребенок, мы слушаем рассеянно, думая о своем. Между тем научно доказано, что дети «скупых» и неумелых в общении родителей плохо себя ведут и чувствуют себя потерянными. Поэтому даже отрицательное внимание (неодобрение, осуждение) лучше, чем холодность и безразличие.

***2. Поменьше говорите, побольше делайте.*** Статистика утверждает: мы даем своим детям до 2000 (!) советов и замечаний в день. Поэтому неудивительно, что наши дети становятся «глухими». Если ребенок, несмотря на ваши просьбы, с завидным безразличием бросает в стирку носки, вывернутые наизнанку, однажды выстирайте их такими, какие они есть. Пусть сам убедится, что в таком виде их невозможно отстирать и высушить. Дела убедительнее и громче слов.

***3. Дайте детям почувствовать, что они сильны, легальными способами; иначе они сами найдут нелегальные.*** А для этого с детьми надо советоваться, давать им право выбирать, покупать, считать деньги, готовить несложные блюда. Двухлетнему ребенку по силам вымыть пластиковую посуду, фрукты и убрать столовые приборы в ящик. Конечно, у вас это выйдет быстрее и лучше, но разве в этом дело? Если вы будете обходиться без помощи детей, вы лишите их возможности чувствовать себя нужными и сильными.

***4. Не забывайте думать о том, к чему могут привести ваши слова и поступки.*** Спрашивайте себя так:

– Что случилось бы, если б я не вмешался?

Если мы вмешиваемся, когда в этом нет необходимости, мы лишаем детей возможности видеть последствия и учиться на собственных ошибках. И тем самым подменяем живую жизнь ворчливыми нравоучениями и запугиванием. Если ваш ребенок забывает взять с собой завтрак – не кладите его изо дня в день в портфель. Дайте ему забыть его, проголодаться и запомнить, что по утрам нужно класть завтрак в портфель самому.

***5. Все ваши правила и требования должны быть логически обоснованы и понятны ребенку.***А для этого в следующий раз, когда он забудет сдать фильм в видеотеку, не спешите отчитывать – он обидится, и урок не пойдет впрок. Не бегите сами, не отдавайте его долги. Пусть он сам решает эту проблему и думает, где взять денег в долг. Последствие для ребенка должно быть логически связано с его собственным поведением. И только тогда, когда он вернет весь свой долг, ребенок увидит логику в вашей дисциплине.

***6. Избегайте конфликтов.*** Если ребенок проверяет вас истерикой, обидой, злостью или говорит с вами непочтительно, лучше уйти и сказать, что вы его ждете в соседней комнате, чтобы спокойно поговорить. Не поддавайтесь на провокации и храните невозмутимость изо всех сил. Если вы обиделись или разозлились – вы проиграли.

***7. Не мешайте в одну кучу вину и виноватого.*** Ребенок может сделать что-то нехорошее, но не может быть плохим. Он должен всегда быть уверен, что его любят независимо от того, что он сделал. Если сомневаетесь в правильности своих требований, спросите себя честно: «Будет ли ребенок от этого увереннее в своих силах?»

***8. Нужно уметь быть добрым и твердым одновременно.*** Предположим, вы сказали дочери, что нужно одеться за пять минут, иначе посадите ее в машину в ночной рубашке. По истечении указанного срока имеете полное право спокойно и бережно отнести ее в машину. И смею вас уверить: в следующий раз у вас не будет проблем по утрам с одеванием. Только в этот момент вы должны быть добрыми и справедливыми.

***9. Нужно всегда помнить о вечности и о том, что наше слово отзовется не только сейчас, но и через года, когда наши дети будут воспитывать наших внуков.*** Исходя из этих соображений, иногда приходится отказываться от простых и быстрых решений проблемы, предпочтение отдав сложным и трудоемким, если это в будущем принесет большую пользу нашим детям и внукам. Если мы можем ударить ребенка, то, пытаясь решить сиюминутную проблему, мы заодно учим его агрессивным действиям в ситуациях, когда чего-то хочешь добиться от другого человека или ребенка.

***10. Будьте последовательны.*** Если вы договорились, что не будете покупать в магазине конфеты, держите свое слово, несмотря на капризы, уговоры и слезы, как бы ни было жаль ребенка и как бы ни хотелось пойти на попятную. Ребенок будет больше уважать вас, если увидит, что вы умеете держать обещания.

***без посторонней помощи***

***просто и эффективно испортить жизнь себе и сыну (дочери) подростку:***

* Как можно чаще предъявляйте ультиматум: "Делай, как сказано, иначе..."
* Всегда и везде ждите от него только неприятностей.
* Если он ошибся, потерпел неудачу, говорите прочувствованно: "А я предупреждала…"
* Если же он вдруг добился успеха – не забудьте напомнить, что это просто случайность, или, может быть, дело было очень легким.
* Как можно чаще произносите нечто вроде: - Чего от тебя ждать? - Из тебя ничего не получится... - Ты еще мал, чтобы делать то, что тебе хочется...
* «Я сама знаю, что тебе нужно...», «Ты всегда/ты никогда...» И самое главное: «Я в твои годы...»
* Будьте последовательны и принципиальны. Ни на йоту не отступайте от того, что сказали /велели, даже если сами поняли, что это никуда не годится и вы не правы.
* Не забывайте найти ту муху, из которой можно и нужно сделать слона.
* Постоянно сравнивайте его/ее с сыновьями /дочерьми знакомых и родственников.
* Помните: хороший ярлык, "приклеенный" к подростку, наиболее эффективное средство воспитания.
* Самое главное в споре с подростком – победа, главное – настоять на своем, все остальное – дело десятое.
* Воспринимайте все, что он говорит, как то, что делается назло вам.
* Сопротивляйтесь переменам в нем. Продолжайте видеть в нем того малыша, которым он был /три? пять? семь?/ лет назад.
* Запоминайте неудачи и провалы вашего ребенка, и при каждом новом промахе не забудьте напомнить о тех, которые были пять, восемь и даже десять лет назад.
* Скрывайте от него свои чувства. Не показывайте своих слабостей, пусть он ничего не знает о ваших ошибках и неудачах. Помните: вы должны быть для него безупречны!

Статистические данные показывают: в тех семьях, где существовали тесные и теплые взаимоотношения матери и ребенка, дети вырастают  самостоятельными  и активными. В тех семьях, где наблюдается дефицит эмоционального контакта, дети отличались замкнутостью и агрессивностью. В общении с детьми и взрослыми ребенок овладевает нормами и правилами поведения, взаимоотношений, понимает их целесообразность и необходимость.

Отношения детей и взрослых в семье должны быть доверительными, доброжелательными, но не равноправными. Ребенок понимает: он еще много не знает, не умеет; взрослый образован, опытен, поэтому нужно прислушиваться к его советам, словам. Однако при этом ребенок видит, что не всегда  взрослые  бывают правы, что поведение многих отнюдь не отвечает нравственным устоям. Ребенок учится  отличать плохое от хорошего. В семье ребенок учится высказывать свое мнение, имеет право спорить, доказывать, рассуждать; в семье должно поддерживаться любое проявление ребенком творчества, инициативы, самостоятельности.

***3.3.* *Домашнее задание для родителей.***

Ученые давно доказали, что если ребенок рождается и растет в атмосфере любви, то он вырастает более счастливым и благополучным. Существует много способов проявления любви. Одним из таких замечательных способов является объятие. Медики и психологи единогласно пришли к заключению, что объятия крайне необходимы в семье. Они не портят характер людей, всегда доступны, всем приятны и необходимы людям любого возраста. Хотя это внешнее проявление любви, однако, объятия оказывают немедленный внутренний эффект. Считается, что ежедневно необходимы 5 объятий для выживания, 10 – для поддержки и 15 – для роста и развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течение всего дня. Выполнение данной рекомендации не требует тренировки и поэтому будет вашим постоянным домашним заданием.

***3.4. Раздача памяток «Как общаться с ребёнком»***

1. Всегда принимайте активное участие в жизни семьи.
2. Находите время, чтобы поговорить с ребенком.
3. Интересуйтесь проблемами ребенка, вникайте во все его трудности.
4. Помогайте развивать способности и таланты.
5. Не оказывайте на ребенка нажима. Помогая ему тем самым самостоятельно принимать решения.
6. Имейте представление о различных этапах жизни ребенка.
7. Уважайте право ребенка на собственное мнение.
8. Относитесь к ребенку как к равноправному члену семьи, у которого пока просто мало жизненного опыта.
9. Будьте последовательны в своих действиях.
10. Не давайте ребенку невыполнимых обещаний.
11. Ежедневно давайте ребенку почувствовать свою любовь и заботу.

**Начать хочу со сказки.**

В одной коробке с карандашами родился маленький карандашик. Взрослые карандаши — мама, папа, бабушка и дедушка — были цветными. Причем у каждого из них был свой цвет. Маленький карандашик еще не имел своего цвета, ему предстояло стать цветным.

Каждый день синяя мама учила его, как стать синим.

Красный папа — как окраситься в красный цвет, потому что его выбирают чаще всего, рисуя прекрасные картины.

Желтый дед спорил со всеми, говоря о важности желтого цвета,

а зеленая бабушка брала внука за руку, и на какое-то мгновение он зеленел.

Так проходил день за днем, и вот…

Что же было дальше? Что за сказка без конца?

Это потому что у каждой семьи своя история, свое окончание сказки. Вы уже представили свое окончание этой сказки?

Каждая семья сама решает, как воспитывать своего ребенка. Единого мнения в этом вопросе нет. Каждый взрослый может сыграть огромную роль в жизни ребенка – созидательную или разрушительную.

Мы привыкли оправдывать все проблемы наших детей экологией, неправильной образовательной системой, нестабильностью в мире и в стране. И стали забывать о том, что во многом именно мы являемся творцами своих "проблем".

Давайте вспомним **функции родительства.**

Создание оптимальных условий для роста и развития ребенка

Обеспечение безопасности

Обеспечение адаптации к жизни

Воспитание ребенка

Ребенок наблюдает за тем, как родители обращаются с ним, друг с другом и с другими людьми. В ходе таких взаимодействий родители показывают ребенку свое отношение к нему и окружающему миру уже не столько на уровне слов, сколько на уровне действий и выражаемых эмоций. Исходя из этого, он начинает строить свои представления о себе и мире, в котором живет.

Если в основе взаимоотношений родителей и детей будут лежать добро, взаимопонимание, любовь и уважение; то в каждой семье может воцариться счастье.

**Метод проекции:**Каждый человек, встречающийся на нашем пути - это наше зеркало. Мнение о себе ребенок строит на основании мнения окружающих. А что делают зеркала? Отражают наш образ жизни, наши убеждения, нашу свободу или ограничения, наши радости и наши печали. Психологи это назвали "проекцией". И что мы видим в этих зеркалах? Свое отражение, отражение своей жизни. Если постоянно ругать и наказывать свое отражение, тем самым, можно ругать и наказывать себя. Можно игнорировать ребенка, можно прививать любовь или нелюбовь разными методами. А можно принять себя и своего партнера, и у ребенка появляется возможность увидеть свою суть за отражениями.

**Например:**

Мама строго отчитывает ребенка за некрасивое слово, сказанное в адрес учительницы, или просто соседки по подъезду. А через пару минут уже болтает с подружкой по телефону и теми же "некрасивыми" словами перемывает косточки начальству.

Или папа может прочитать сыну лекцию о необходимости помогать маме по хозяйству, а на утро, как впрочем, и всегда, забыть вынести мусор.

Мы можем каждый день при ребенке раздражаться и досадовать на хроническую нехватку денег, невезение, злое начальство, непутевое правительство.

А потом удивляться, что наш ребенок стал злой и агрессивный или часто в плохом настроении.

Примеров таких каждый родитель может привести много, лишь понаблюдав за собой один день.

**Упражнение «Список правил»**

1. Запишите на листе бумаги правила, исполнения которых вы требуете от ребенка.

2. А теперь честно и откровенно признайтесь себе, какие из этих требований вы в своей жизни не выполняете. Зачеркните их.

3. Еще раз проверьте то, что осталось. Если вы можете показать ребенку пример в «незачеркнутых» правилах, то можете смело, с чистой совестью, требовать их выполнения.

Много ли требований пришлось вычеркнуть? Как вы думаете, для чего нужны такие упражнения?

**Чего же ребенок ждет от родителей?**

Одним из основных условий **создания атмосферы доверия в отношениях с детьми**является их безусловное принятие со стороны взрослых, а также их умение использовать навыки общения, благодаря которым дети могли бы чувствовать, что их не только понимают, но и уважают.

Специалисты считают, что **любое общение содержит в себе восемь разных смыслов**:

то, что мы хотели сказать,

что сказали,

что услышал собеседник,

что он понял,

что хотел сказать в ответ,

что сказал,

что мы услышали

и как его поняли.

**Даже у самого простого вопроса: “Как дела?”,** который задают своим детям все родители без исключения чуть ли не каждый день, **очень много смыслов**. Кому-то по-настоящему интересно, как прошел день у ребенка. Кто-то так мирится и извиняется за то, что утром впопыхах обидел дочь. А для кого-то этот вопрос вроде допроса.

Как мы слушаем детей и разговариваем с ними – целиком зависит от наших намерений, целей, настроения, усталости, желания действительно понять и принять их.

**Игра «Передай другому».**

Ведущий передает воображаемый предмет соседу, сосед передает следующему и т.д. В конце ведущий спрашивает игроков, кто что получил и передал. Ответы самые разнообразные. Игра наглядно показывает, насколько может исказиться суть информации в процессе передачи.

Трудности в общении родителей с детьми возникают обычно из-за того, что **взрослые воспринимают информацию гораздо быстрее, чем ребенок успевает договорить**. Вместо того чтобы сконцентрироваться, наше сознание свободно блуждает в ожидании новой порции информации.
А еще **взрослые слышат только то, что хотят услышать**. И это другой серьезный барьер, мешающий воспринимать слова детей. **Как же преодолеть эти барьеры?**

**Притча о понимании.**

Однажды к мудрецу из далекой деревни пришли молодые люди.

— Мудрец, мы слышали, что ты даешь всем мудрые советы, указываешь правильный путь, открываешь истину. Помоги нам! Старшее поколение в нашей деревне перестало нас понимать, а с этим нам очень трудно жить. Что нам делать?

Мудрец посмотрел на них и спросил:

— А на каком языке вы говорите?

— Все молодое поколение говорит на тарабарском.

— А старшие жители?

Задумались молодые люди и признались:

— Мы у них не спрашивали.

— Именно поэтому у вас получается их только слушать, но не слышать

**Игра «Пойми меня»**

- Предлагаю вам немного расслабиться и поиграть в игру «Пойми меня». Ваша задача – определить, какие чувства испытывает ребенок, произнося предложенные фразы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ребенок говорит** | **Ребенок чувствует** |
| Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора! | Гордость. Удовлетворение. |
| Мне не весело. Я не знаю, что мне делать. | Скука, поставлен в тупик. |
| Все дети играют, а мне не с кем. | Одиночество, покинутость. |
| Я могу сделать это. Мне не надо помогать. | Уверенность, самостоятельность. |
| Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. | Боль, злость, обида, чувство нелюбви. |
| У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться? | Разочарование, желание бросить. |
| Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие. | Одобрение, благодарность, радость. |

Выразить к ребенку положительное отношение, показать ему, что его слышат и понимают, взрослые могут, используя в общении **правила эффективного слушания,**сформулированные Ю.Б. Гиппенрейтер. Рассмотрим подробнее некоторые из них.

**Уделяйте общению с ребенком специальное время.** Слушайте его внимательно, не отвлекаясь на посторонние дела, реагируйте на ту или иную информацию, которую сообщает ребенок (жестами, выражением лица, вопросами). Отложите свои дела, отключитесь от всего постороннего и обратите внимание на ребенка.

**Сохраняйте терпение, когда дети не могут сразу что-то сказать.**Так как их головы переполняют новые мысли и слова, то им всегда нужно больше времени на то, чтобы сложитьих во фразы. А когда детей переполняют эмоции, то процессстановится еще труднее.

**Помните о том, какое впечатление и влияние на ребенка могут оказать ваши слова.**Дети очень чувствительнореагируют на замечания, в том числе и на невербальные выражения эмоций. Тон голоса, выражение лица, нахмуренныеброви или улыбки –все влияет на то, как ребенок восприметреакцию взрослого.

**Задавайте вопросы, чтобы показать свою заинтересованность и участие.**Пусть они будут простыми и короткими.Вопросы, задаваемые взрослыми, также помогают детям развивать в себе умение правильно слушать.

**Используйте формулу «Я сообщения».**Когда ты… (действия ребенка), я чувствую… (свои чувства), потому что… (объяснение, почему действия ребенка вызывают описанные чувства). Мне бы хотелось, чтобы… (описание желаемого хода развития событий, обозначение своей роли и роли ребенка). Например: «Когда ты перебиваешь меня во время урока, я сержусь, так как твои вопросы мешают мне сосредоточиться и объяснить новую тему. Мне бы хотелось, что бы задавал вопросы после того, как я закончу объяснение».

**Освоение техники «я-высказывания»**

Когда мы общаемся с ребенком, он, естественно, обращает внимание на наши слова, придавая особое значение тому, каким тоном они сказаны. Ведь как раз в тех случаях, когда что-то нас действительно сильно волнует, мы меньше всего способны за собой следить. В такие моменты нам не всегда удается управлять мимикой, жестами, тоном голоса, мы выплескиваем свои эмоции на ребенка.

Я хочу познакомить вас с техникой «я-высказывания». Для этого рассмотрим довольно знакомую ситуацию: при невыполнении некоторых домашних обязанностей от нас, от родителей, можно услышать: «Ты опять не убрал свои игрушки! Ты совсем перестал мне помогать!» Это «ты - высказывание». Вот таким «ты-высказыванием» мы сразу создадим барьер в общении с ребенком. "Я-высказывание" - это такой приём, с помощью которого собеседнику (ребенку) сообщается о своих чувствах и переживаниях, а не о нем и его поведении, которое это переживание вызвало. Оно редко вызывает протест. "Я-высказывание" всегда начинается с личных местоимений: "Я", "мне", "меня".

**Давайте поиграем в переводчиков**. Попробуем превратить «ты-высказывание» в «я-высказывание»: « Я в последнее время не чувствую от тебя прежней заботы. С чем это связано? Может быть, ты обиделся на что-то?». Давайте потренируемся оформлять свои мысли и чувства в «я-высказывание». Для того чтобы это у нас получилось, необходимо точно определить свое чувство в этой ситуации и указать причину, которая его вызвала. Для удобства работы я даю небольшую методичку, которая поможет вам.

|  |  |
| --- | --- |
| «Ты-высказывание» | «Я-высказывание»  |
| Почему все должна делать я? (Обида.) | Я чувствую себя такой уставшей. Мне нужна твоя помощь... (Без обиды.)  |
| Ты всегда ужасно себя ведешь! | Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.  |
| У тебя что, в голове — две извилины? Ты вроде понятливый, а говоришь несуразности.  | Может быть, ты устал, я могу тебе чем-то помочь?  |
| Ты всегда без спросу берешь мои вещи! | Когда с моего стола без спросу берут вещи, мне неприятно. Предварительно спроси меня, можно ли это взять.  |
| Ты никогда меня не слушаешь! | Когда я вижу, что ты меня не слушаешь, мне неприятно. Мне очень важно твое внимание, поэтому, пожалуйста, будь внимателен к тому, что я говорю.  |

Применение правил эффективного общения способствует установлению открытых, доверительных отношений с детьми и позволяет им чувствовать понимание и принятие со стороны взрослых.

Надеюсь, что полученные сегодня знания помогут Вам понимать своего ребенка еще лучше! У Вас все получится! Спасибо!

**Советы родителям.**
1.Любите своих детей!
2.Помните, что любой человек имеет право на ошибку! На ошибках учатся!
3.Помогайте своим детям разумно!
4.Чаще улыбайтесь.
5.Старайтесь искать в любом случае положительные стороны.
6. Подбирайте слова в разговоре с ребёнком.
7.Уважайте его достоинство.
8.Не забывайте что 20, 30, 40, 50 и т.д. лет назад. Вы то же были детьми!
9.Защишайте своих детей в меру.
10.Ходите чаше в школу, посещайте родительские собрания, ведь информация и знания лишними не бывают.
11.Учавствуйте в делах своего ребёнка, его класса и школы.
12.Приглашайте друзей своего ребёнка в гости.
13.Не начинайте разговор с ребёнком с критики и повышенного тона, опирайтесь на его хорошие качества.