

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. Говорите сыну или дочери: «Людам должно быть с тобой легко», - не бойтесь повторять это.

2. Когда вы браните ребенка, не употребляйте выражений: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему.

3. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помириться, а потом идите по своим делам.

4. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь домой, не забывайте сказать: «А все-таки, как хорошо у нас дома».

5. Внушайте ребенку давно известную формулу психологического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».

6. Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростками) хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовно общение.

7. В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступать, признавать ошибки и поражения

Восемь рецептов для родителей

повышения своей самооценки

<i>Рецепт</i>	<i>Содержание</i>	<i>Пути выполнения</i>
№ 1	Постарайтесь более позитивно относиться к жизни.	Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.
№ 2	Относитесь к людям так, как они того заслуживают.	Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества.
№ 3	Относитесь к себе с уважением.	Составьте список своих достоинств. Убедите себя в том, что вы имеете таковые.
№ 4	Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе.	Чаще смотрите на себя в зеркало, пытайтесь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да – то не откладывайте.
№ 5	Начинайте принимать решение самостоятельно	Помните, что не существует правильных и неправильных решений. Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать.
№ 6	Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	Приобретайте любимые книги, диски... Имейте и любите свои «слабости»
№ 7	Начинайте рисковать	Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика
№ 8	Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.	Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций.

Шесть рецептов для родителей избавления от гнева

<i>Рецепт</i>	<i>Содержание</i>	<i>Пути выполнения</i>
№ 1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. " Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
№ 2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
№ 3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или: «Дела на работе вывели меня из себя. Через

		несколько минут я успокоюсь».
№ 4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	Примите теплую ванну, душ. Выпейте чай. Позвоните друзьям. Сделайте «успокаивающую» маску для лица. Просто расслабьтесь, лежа на диване. Послушайте любимую музыку.
№ 5	Старайтесь предотвратить и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) .
№ 6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.	Изучайте силы и возможности вашего ребенка. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все загодя. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т. д.

