***Рекомендации для родителей***

***Уважаемые родители!***

**Во-первых,** старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так как это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.

**Во-вторых,** следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.

**В-третьих,** необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.

Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти (особенно это касается родителей, дети которых учатся нестабильно, имеют проблемы с дисциплиной и успеваемостью). Во время посещения школы спокойно и тактично разговаривайте с педагогами, постарайтесь выяснить истинные причины проблем (версия учителя) и только потом предъявляйте свои претензии и требования (версия ребенка и родителей). Бывают такие случаи, когда родители приходят в школу и сразу пытаются обвинить учителя во всех бедах своего ребенка. В такой ситуации реакция учителя может быть либо нормальной, и он попытается исправить положение, либо неадекватной и он начнет по любому поводу придираться к ребенку и искусственно занижать ему отметки.

Чтобы узнать, что происходит с вашим ребенком, вам следует, наверное, внимательнее понаблюдать за его поведением дома и вне его. Точно установить где, когда и почему ребенок ведет себя агрессивно. Насколько серьезно то поведение, которое вы наблюдаете? Как оно соотносится с тем, что делают и говорят другие дети, какого мнения о нем придерживаются сверстники и педагоги?

Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

При общении с ребенком необходимо использовать **«Я - послания»** Отправителю такого послания может грозить опасность: когда он открывает себя другому (особенно ребенку), это может быть расценено, возможно, как знак слабости.

Преимущества. Я - посланий очевидны: они действуют менее угрожающе, и не загоняют ребенка в угол, ему не нужно сразу оправдываться, обороняться и «наносить ответный удар». Я - послания способствуют большей честности и открытости в отношениях.

|  |
| --- |
| ***Послания*** |
| **Ты - послания** | **Я - послания** |
| **Ты** поступил плохо | **Я** думаю, что... |
| **Ты** не смеешь | **Я** недоволен тем, что... |
| **Ты** не должен | **Мне** не нравится, что... |
| **Ты** виноват | **Я** очень расстроился, когда увидел, что ты получил двойку |
| Почему **ты** получил двойку |
| Если ты не сделаешь этого, то **ты** будешь наказан | **Мне** кажется, что в данной ситуации ты не прав |

Также важно, чтобы коммуникация велась посредством «языка принятия». Такой язык поясняет, что другой человек принимается таким, какой он есть. Принятие и уважение могут быть переданы различным образом: без слов (жесты, положение тела, мимика), невмешательство, пассивное слушание или вербально сообщаемое принятие (взаимоотношения через коммуникацию, активное слушание).

Родители, которые активно слушают своих детей, замечают, что активное слушание помогает справиться с отрицательными чувствами, переживаниями. Разговаривая на равных с родителями, дети привыкают к тому, что им не нужно оправдываться и бояться своих собственных чувств. Активное слушание побуждает активно думать и говорить о проблеме, улучшает отношения между детьми и родителями. Оно помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом. Конечно, как отмечают психологи, всегда есть ситуации, в которых «язык принятия» и метод «без поражения» не помогают. Но все-таки они являются хорошей возможностью для повышения коммуникативной культуры и могут использоваться в профилактических целях. Схема коммуникаций без поражения представлена на рисунке ниже.

Коммуникации в обоих направлениях

Взаимное уважение

Родители

Ребенок

Позиция, приемлемая для обоих

Умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня, могут помочь ребенку рационально распределять нагрузку и отдых.

Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка. Если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере.

Внимательно следите за тем, что смотрит ваги ребенок. Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики.

Для ребенка необходимо рациональное чередование сна и отдыха, учителям известен «синдром понедельника», когда вследствие нарушения режима дня в выходные дни дети и педагоги приходят в школу не выспавшиеся и озлобленные.

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой. В представленной ниже таблице, даны общие «рецепты» избавления от гнева, которые будут полезны всем родителям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Пути выполнения |
| 1 | Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | - слушай своего ребенка;- проводите вместе с ним как можно больше времени;- делитесь с ним своим опытом;- рассказывайте ему о своем детстве, 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 совместные дела с ребенком;- 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, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате»  |
| 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 чаю;- послушайте любимую музыку |
| 5 | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев | - не давайте ребенку играть теми вещами, которыми дорожите;- не позволяйте выводить себя из равновесия; научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией |
| 6 | К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее | - изучайте силы и возможности своего ребенка;- если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад, школу), отрепетируйте все заранее |