Родителям на заметку

***Врождённое стремление познавать***

* Ребёнок – существо любознательное. С врождённым стремлением познавать и развиваться. Исследуя предметы окружающего мира, он их трогает, разбирает, ломает, пытаясь увидеть, как они устроены. Главная цель родителей – не убить желание познавать новое. Сохранить и приумножать способность удивляться, думать и учиться.
* Необходимо примириться с активностью ребёнка и, когда он что-либо исследует, не возмущаться, не ругаться, а сохранять спокойствие и понимание, что это свойственно всем детям.
* На все вопросы ребёнка старайтесь отвечать терпеливо и честно.
* Побуждайте ребёнка импровизировать, придумывать, фантазировать.
* Малышу необходимы новые впечатления.
* Будьте сами примером любознательности.
* Не ругайте ребёнка за беспорядок в комнате или на столе, если это связано с его исследованиями.
* Создайте доброжелательную атмосферу для познания и обучения, не критикуйте ребёнка.
* Пусть обучение станет естественным жизненным процессом и ненавязчиво сопровождает вашего малыша во всём и везде.

***Гнев ребёнка, сердиться ли в ответ?***

* Мы сердимся и раздражаемся, кричим и выходим из себя, разочаровываемся и печалимся, обижаемся и дуемся, возмущаемся и негодуем. А почему дети не имеют на это права? Ведь дети – это люди с такими же эмоциями и переживаниями. Если ребёнок возмущается или гневается – это естественное явление. Постарайтесь объяснить ребёнку, что с ним происходит.

1. Помните, что ребенок с особым прошлым требует особого подхода, его реакции на импульсивное, агрессивное поведение приемного родителя могут быть непредсказуемы. Постарайтесь узнать о ребенке как можно больше, это поможет вам лучше понимать возможные причины трудного поведения.

2. Ваши поспешные реакции в виде удара или шлепка лишь на время приостановят плохое поведение ребенка, но не помогут овладеть новыми способами поведения. Позже такая реакция может вызывать у вас чувство вины, подорвет его уверенность в своей компетентности и способности справиться с трудностями.

3. Не забывайте о прошлом опыте детей. Они нуждаются в принятии и утешении, но почти никогда не могут сказать об этом прямо. Вместо этого они могут оттолкнуть вас, проявить агрессию или холодность, попытаться забыться с помощью наркотиков или алкоголя. Очень многие взрослые ведут себя так же, когда переживают утраты.

4. Имейте в виду, что дети, которые приходят в семью, могут не знать элементарных правил поведения иметь неверные представления о том, как вести себя в той или иной ситуации. Вам предстоит ввести ребенка в мир правил человеческого общения так, чтобы он не почувствовал себя уязвленным и сам захотел их выполнять.

5. Помните, что самым эффективным способом изменить поведение является не наказание плохого, а награждение за хорошее поведение. Похвала, одобрение, другие вознаграждения - вызывают желание измениться. Без желания со стороны ребенка достичь успеха невозможно.

6 Но все проблемы трудного поведения можно решить самостоятельно. В этих случаях родители-воспитатели могут воспользоваться услугами специалистов социально-педагогического цента. А в некоторых случаях трудного поведения приемные родители обязаны поставить в известность специалистов. Сообщить врачу, когда подозреваете, что ребенок принимает алкоголь, наркотики, нюхает.

**Поддержка ребенка в ситуациях волнения или неудачи.**

Наша искренняя забота, внимание, любовь к детям помогает им справляться со многими трудностями, сохраняют психологический комфорт ребенка.

- Если мы любим ребенка, безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос положительный.

- Если мы любим его условно (проявляем любовь лишь, когда ребенок “вел себя хорошо”, был успешен), то он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным.

От ответа, который получает ребенок, зависит его основное отношение к жизни и важно для его дальнейшего развития.

Через наше поведение ребенок ощущает нашу любовь к себе, он не только слышит, что мы говорим, но и чувствует, как мы говорим, а главное, что мы делаем. На ребенка наши поступки действуют гораздо сильнее, чем слова.

**Способы выражения родительской любви и поддержки в трудных для ребенка ситуациях**

**Контакт глаз**

Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей.

Контакт глаз является основным средством для передачи нашей любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребенка, тем больше он пропитан этой любовью. Однако через контакт глаз передаются и другие сигналы. Когда родители делают ребенку внушение, наказывают, ругают, упрекают его и т.п. то ребенок видит своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Внимательнее всего слушает нас ребенок, когда мы смотрим ему в глаза.

Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в контакте глаз. Ласковый взгляд уменьшает уровень тревожности.

**Физический контакт**

Большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости (помогая одеваться, переводя через дорогу и т.п.). К ребенку необязательно лезть с объятиями и поцелуями, вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т.п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни и не были демонстративны или чрезмерны.

Считается, что ласка и нежность важны для девочек, мальчикам же "телячьи нежности" ни к чему. Это так по отношению к мальчикам старше 7-8 лет (но и в 8, и в 10, и в 12, и в 15 лет ребенок нуждается в физическом контакте, только его формы могут быть более сдержанными), для полноценного развития мальчику с первых дней жизни необходимо не меньше любви и физической ласки, чем девочкам.

**Пристальное внимание**

Полное сосредоточение на ребенке, без отвлечения на какие-либо мелочи, позволяет ему почувствовать, что он для родителей самый важный человек в мире. Если ребенок не получает достаточно пристального внимания, он чувствует, что все на свете важнее, чем он, и это служит причиной его беспокойства. В результате у такого ребенка отсутствует чувство безопасности и тем самым нарушается его эмоциональное развитие.

Пристальное внимание к маленькому ребенку, помогает ему приобретать способность и потребность делится со взрослым своими переживаниями, даже в кризисные периоды в своей жизни.

**Саморегуляция**

Ребенок может “заразиться” отрицательными эмоциями взрослого, поэтому важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием и научить этому ребенка.

Когда человек испытывает какие-либо эмоции, то они обычно видны по его мимике. Кроме мышц лица меняется тонус и в других мышцах тела. Релаксация – это универсальный процесс восстановления не только мышц, но и нервной системы.

Обучившись регулировать тонус мышц, научившись расслабляться, мы получаем некоторую власть над своими эмоциями. Контролируя напряженность своих мышц, мы контролируем свои эмоции.

Расслабив почти все свои мышцы, мы снижаем активность мозга и даем ему возможность отдохнуть и восстановить свои силы.

**Базисная техника саморегуляции дыхания**

1. *Сядьте и займите удобное положение.*
2. *Положите одну руку в области пупка, вторую — на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения техникой с тем, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).*
3. *Сделайте глубокий вдох (длящийся не менее 2-4 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.*
4. *Задержите дыхание на 1 — 2 секунды.*
5. *Выдыхайте медленно и плавно. Выдох должен быть длиннее вдоха в два раза.*
6. *Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.*

*(Упражнение повторяется 4 — 5 раз подряд. При выполнении данной техники может возникнуть головокружение. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход.*

*Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального напряжения, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т.д*.).