**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Советы, которые помогут Вам обрести доверие Вашего ребёнка**

**1.** **Разговаривайте** со своим ребёнком о своих делах и о его делах независимо от того, сколько Вашему ребёнку лет, даже если Вы очень сильно устали за день. Помните, жалея себя, вы теряете доверие своего ребёнка, - это всегда дорогая потеря, а восстанавливается доверие с великим трудом.

**2.** **Говорите ребёнку**, что Вы его любите. Если до сих пор Вы стеснялись это делать, сегодня ещё не поздно. Ребёнок в любом возрасте хочет слышать, что его любят, видеть ласковые глаза. Дорогие вещи никогда не смогут заменить искренних слов о любви.

**3.** **При разговоре** постарайтесь хотя бы раз коснуться руки сына или дочери. Это очень важный момент общения, но не злоупотребляйте поцелуями и объятиями, они могут смущать ребёнка, особенно если у него переходный возраст.

**4.** **Доверие** между Вами и ребёнком не даст пропустить важнейший этап развития в жизни сына или дочери – это переходный возраст. Вспомните, родители, пожалуйста, подробнейшим образом этот период в своей жизни и будьте честными перед собой. Проанализируйте, что не досказали Вам в этот период ваши родители, какую искажённую информацию Вы получили от друзей.

**5.Что бы Вы сегодня изменили** в тот период, если бы смогли вернуть время. Ваш честный анализ поможет Вам лучше понять своего ребёнка в этом трудном для него возрасте, и Вам легче будет держать доверительный контакт с ним.

**6.Помните, уважаемые родители!** Доверие – это не ежедневное «раздевание души» ребёнка перед Вами. Доверие – это его ответственность за свои поступки и умение открыто анализировать их с Вашей помощью.

**7.Если вы солжёте ребёнку** несколько раз, то и он солжёт Вам. Маленькая ложь рождает большую.

**8.Даже при разборе** поведения своего ребёнка не позволяйте себе говорить, что чей-то ребёнок лучше, аккуратнее, умнее и воспитаннее, чем Ваш негодник или негодница. Это значит, что Вы любите того, «хорошего», а своего «плохого» сегодня разлюбили; будет хорошо завтра себя вести, вот завтра его и будете любить, сами того не подозревая, Вы фактически перевернули душевный мир ребёнка. Подсознание получило информацию: «Любовь самых родных людей продаётся за хорошее и лучшее, значит, и продажен весь мир». Не удивляйтесь после этого, откуда у Вашей дочери или сына появился ужаснейший цинизм или жестокость. Дети не могут быть теми, кто Вам нравится. Вы не хотите их принимать такими, какие они есть – они Вам мстят за Ваше предательство. Это злая черта характера может пройти через всю жизнь.

**9.** **Если ваши отношения** с детьми не налаживаются, обязательно обратитесь к специалисту. Но воздержитесь, пожалуйста, от мнения, что только ребёнку нужно заниматься с психологом или педагогом, что Вы сами не нуждаетесь в помощи. В первую очередь определитесь, готовы ли меняться сами. Это трудно, но представьте, что ребёнку ещё труднее и, кроме Вас, ему, никто не поможет.

**10.Не поленитесь**, пожалуйста, и прочтите ту литературу, которую Вам посоветует специалист, даже если Вы давным-давно не брали в руки книгу благодаря исключительной занятости на работе. Поле тогда даёт добрый урожай, когда оно добросовестно обработано; у ленивого на земле растут одни сорняки.

***Психологические советы родителям***

 Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, так как психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое - сознание и подсознание. В неосознаваемой сфере важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это **установки и психологическая защита**.

 Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребенка играют **родительские установки**. Бесспорно, родители - самые значимые и любимые для ребенка люди. Авторитет, особенно на ранних этапах психоэмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у детей непоколебима: "Мама сказала...", "Папа велел" и т. д. Взрослые люди, способные осознавать и контролировать, многое "подвергают сомнению", ставя психоэкологические защиты к установкам и требованиям окружающих, руководствуясь собственными желаниями и мотивами. Они не пускают в свое подсознание те установки, которые сознательно им не нужны. ("Курить вредно!" - хочу и курю!). Дети не могут этого делать. Они не в состоянии поставить психологический барьер в отношениях с родителями. Поэтому многое из тех установок, которые они получают от своих родителей, в дальнейшем определяет их поведение, причем стереотипное, одинаковое в сходных жизненных ситуациях.

 Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному **развитию личного пути ребенка**. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их необязательно. Это своеобразные инструменты **психологической защиты**, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Задумывались ли вы, взрослые, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути? Внимательно рассмотрите ссылки: "негативные установки", "позитивные установки" и подумайте, прежде чем что-то категорично заявлять своему ребенку о последствиях, а не ваших ли родителей это установки? Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали.

**Негативные установки**

"Сильные люди не плачут".
"Думай только о себе, не жалей никого".
"Ты всегда, как твой (я) папа (мама)".
"Дурачок ты мой!"
"Уж лучше б тебя вообще не было на свете!"
"Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой папа (мама)...".
"Не будешь слушаться - заболеешь!".
"Сколько сил мы тебе отдали, а ты..."
"Не твоего ума дело..."
"Бог тебя накажет!.."
"Не ешь много, будешь толстый, никто тебя любить не будет".
"Не верь никому,обманут!.."
"Если ты будешь так поступать, с тобой никто дружить не будет!"
"Ты всегда это делаешь хуже других..."
"Ты всегда будешь грязнулей!"
"Женщина глупее мужчины..."
"Ты плохой!"
"Будешь букой - один останешься".
"Все хорошее всегда кончается, нельзя всегда есть конфетки..."
 Подумайте, какие установки мешают вам жить и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что-то в вашей жизни повторялось в ваших детях.

**Позитивные установки**
"Поплачь - легче будет".
"Сколько отдашь - столько и получишь".
"Какая мама умница! Какой у нас папа молодец! Они самые хорошие!"
"В тебе все прекрасно..."
"Какое счастье, что ты у нас есть!".
"Каждый сам выбирает свой путь".
"Ты всегда будешь здоров!"
"Что посеешь, то и пожнешь".
"Мы любим, понимаем, надеемся на тебя".
"Твое мнение всем интересно".
"Бог любит тебя!"
"Кушай на здоровье!"
"Выбирай себе друзей сам..."
"Как ты относишься к людям, так и они к тебе".
"Как аукнется, так и откликнется".
" Каждый может ошибаться! Попробуй еще!"
"Какой ты чистенький всегда и аккуратный!"
"Чистота - залог здоровья".
"Все зависит от человека..." ,
"Я тебя люблю любого..."
"Люби себя и другие тебя полюбят".
"Все в этой жизни зависит от тебя"

***Как часто вы говорите детям...***
- Я сейчас занят(а)...
- Посмотри, что ты натворил!
- Это надо делать не так...
- Неправильно!
- Когда же ты научишься?
- Сколько раз я тебе говорила!
- Нет! Я не могу!
- Ты сведешь меня с ума!
- Что бы ты без меня делал!
- Вечно ты во все лезешь!
- Уйди от меня!
- Встань в угол!

Все эти "словечки" крепко зацепляются в подсознании ребенка и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребенок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

***Эти слова ласкают душу ребенка***

**- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!..
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Что бы ни случилось, твой дом - твоя крепость.
- Расскажи мне, что с тобой...**
 Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребенку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить…