**Рекомендации родителям по формированию у ребенка позитивного отношения к жизни**

* Обсудить с ребенком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

• Проговорить с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться ситуации, связанной с риском для жизни.

• Дать ему рабочие номера телефонов, а также номера телефонов полей, которым родители сами доверяют

• Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих

достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

• Каждую трудную ситуацию не оставлять без внимания, анализировать вместе с ребенком.

• Обсуждать с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

• Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

• Не опаздывать с ответами на вопросы ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие.

• Постараться сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки за принятие решений.

• Учить ребенка предвидеть последствия своих поступков, Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: Что будет, если?..

• Не обсуждать при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.

• Развивать чувство юмора у ребенка.

• Акцентировать внимание ребенка на удачах, на положительных моментах. Трудности бывают у всех, но они преодолимы и в целом жизнь прекрасна!

*Позитивное отношение*

Что такое позитивное отношение? В первую очередь, это наличие у человека позитивного мышления. Мышление со знаком плюс - это фундамент, на котором строится наше позитивное отношение ко всему окружающему миру - к жизни, к людям и к самому себе.

*В чем проявляется позитивное отношение?*

* Оптимизм и мотивация.
* Позитивное и творческое мышление.
* Самоуважение и вера в себя.
* Вдохновение и ожидание успеха
* Принятие проблем и неудач. Поиск решений и возможностей.

**Рекомендации по нормализации детско-родительских отношений**

**Развитие умения общения с детьми**

1. **Изменение поведения взрослого и его отношения к ребёнку*:***

– стройте взаимоотношения с ребёнком на взаимопонимании и доверии;

– контролируйте поведение ребёнка, не навязывая ему жёстких правил;

– избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой – завышенных требований к ребёнку;

– не давайте ребёнку категорических указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;

– повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;

– для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию;

– помните, что чрезмерная болтливость, подвижность и недисциплинированность ребенка не являются умышленными;

– выслушайте то, что хочет сказать ребёнок;

– не настаивайте на том, чтобы ребёнок обязательно принёс извинения за поступок.

**2. Изменение психологического микроклимата в семье:**

– уделяйте ребёнку достаточно внимания;

– проводите досуг всей семьёй;

– не допускайте ссор в присутствии ребёнка.

**3. Организация режима дня и места для занятий:**

– установите твёрдый распорядок дня для ребёнка и всех членов семьи;

– снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребёнком задания;

– избегайте по возможности больших скоплений людей;

– помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

**4. Специальная поведенческая программа:**

– не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать сидение в определённом месте после совершения поступка;

– чаще хвалите ребёнка.

– постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребёнком;

– не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;

– не давайте ребёнку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

– помогайте ребёнку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;

– не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое даётся «особому» ребёнку, не должно иметь сложной инструкции и состоять из нескольких звеньев.

**Поведение в процессе общения с детьми**

**Помните,** нужно дать понять вашему ребёнку, что вы его принимаете таким, какой он есть. Старайтесь употреблять такие выражения: «Ты самый любимый», «Мы любим, понимаем, надеемся на тебя», «Я тебя люблю любого», «Какое счастье, что ты у нас есть».

**Помните**, что каждое ваше слово, мимика, жесты, интонация, громкость голоса несут ребёнку сообщение о его самоценности. Стремитесь создать у вашего ребёнка высокую самооценку, подкрепляя это словами: «Я радуюсь твоим успехам», «Ты очень многое можешь».

**Помните**, что родители, которые говорят одно, а делают другое, со временем испытывают на себе неуважение со стороны детей.

**Помните**, прежде чем начать общаться с вашим ребёнком, нужно занять такое положение, чтобы видеть его глаза. В большинстве случаев вам придется садиться на корточки.

**Помните**, что выражать своё отношение к поведению ребёнка нужно без лишних объяснений и нравоучений. Выберите правильное, своевременное обращение к нему, например: «Саша, Сашенька, сын, сынок…».

**Помните**, что необходимо проявлять полную заинтересованность к ребёнку в процессе общения. Подчеркивайте это кивком, восклицаниями. Слушая его, не отвлекайтесь. Сконцентрируйте на нём всё внимание. Предоставляйте ему время для высказывания, не торопите его и не подчеркивайте своим внешним видом, что это уже вам неинтересно.

**Помните**, что многие из тех установок, которые они получают от вас, в дальнейшем определяет их поведение. Не говорите своему ребёнку того, чего бы вы ему на самом  деле не желали.

**Помните**, что в общении с детьми следует использовать разнообразные речевые формулы (прощания, приветствия, благодарности). Не забывайте утром приветствовать ребёнка, а вечером пожелать ему «спокойной ночи». Произносите эти слова с улыбкой, доброжелательным тоном и сопровождайте их тактильным прикосновением. Обязательно, хоть за маленькую услугу, оказанную ребёнком, не забывайте поблагодарить его.

**Помните**, нужно адекватно реагировать на проступки детей:

–    спросите ребенка о том, что произошло, попытайтесь вникнуть в его переживания, выяснить, что явилось побудительным мотивом для его действий, и понять его;

–    не сравнивайте ребёнка с другими детьми, например: «Сынок, посмотри, какой Миша молодец».

**Помните**, чтобы правильно организовать взаимоотношения с детьми в процессе общения, необходимо преодолевать:

– ­­­­­барьер занятости (вы постоянно заняты работой, домашними делами);

– барьер взрослости (вы не чувствуете переживания ребёнка, не понимаете его потребности);

– барьер «воспитательных традиций» (вы не учитываете изменившиеся ситуации воспитания и уровень развития ребёнка, пытаясь продублировать педагогические воздействия собственных родителей);

– барьер «дидактизма» (вы постоянно пытаетесь поучать детей).

**Рекомендации для родителей**

**по успешной**

**социализации ребенка**

**1. Понимание границ своих и другого человека.**

«Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого». Ёмкая фраза, с которой многие согласны, но применение ее на практике вызывает затруднения. Если ребёнок не прибирается в своей комнате, а мы сильно на этом настаиваем, это нарушение его границ или отстаивание наших? Нам нужен порядок в доме. Если ребёнок экспериментирует с одеждой и носит абсолютно не совместимые на ваш взгляд вещи, стоит ли ему делать замечания? Как тогда прививать ему чувство прекрасного? Если нам не нравятся друзья подростка и мы пытаемся уберечь его от дурного влияния, это нарушение границ или забота о ближнем?

Чтобы правильно ответить на эти вопросы, ставим себя на место ребёнка. Мы будем что-то менять в своей комнате, покупать другую одежду и искать новых друзей, потому что это не нравится кому-то из близких? Если ваш ответ «нет», значит не нужно требовать этого от ребёнка. Именно требовать. Это будет нарушением его границ. Если ваш ответ «да», то вам самим сначала нужно определиться с пониманием границ.

Школа не поможет ребёнку приобрести этот навык. Более того, система наоборот сливает границы одной личности с другими. Хочешь — не хочешь, ребёнок просыпается рано утром вместо того, чтобы поспать. Учит предметы, которые учить не хочет. Общается со сверстниками, с которыми у него нет ничего общего. Как тут понять место своих желаний в системе? Поэтому остается либо отказаться от школы, перевестись на Семейное Обучение, либо вырастить в ребёнке осознанность, для чего он это делает. Внутренние ограничения не ломают границы, в отличие от внешних.

**2. Понимание своих потребностей.**

Умение находить их за желаниями. Ребёнок каждый день хочет новую игрушку — это желание. Скорее всего, за этим стоит потребность во внимании от взрослых. Ребёнок не хочет идти в школу. Возможно у него накопилась усталость, и за этим желанием стоит потребность в отдыхе. А может быть у него не складываются отношения в классе. Тогда это потребность быть принятым среди своих сверстников.

Если мы внимательны к своим детям и помогаем им разобраться в своих истинных потребностях, они учатся этому у нас. Выстраивая в дальнейшем свои социальные отношения, им будет проще понять другого человека. Что важно для нас обоих, то объединяет.

**3. Умение говорить «нет».**

Наши дети говорят нам «нет», не потому что они научились отказывать. Просто мы их достали. Мы потеряли их привязанность к нам, и они уже не хотят нас слушать. Зато они стали привязанными к сверстникам. Они начинают копировать их модели поведения.

В школе — это неизбежность. Отсутствие критического мышления не делит поступки сверстников на хорошие или плохие. Ребенку просто важно быть вместе с кем-то. В подростковом возрасте добавляются личные желания.

**Если не было практики «нет» в семье, сверстники тоже это «нет» не услышат. Это не про то, что «все пробуют и я хочу». Это про то, что, если я не хочу, мне не понравилось, я могу отказаться.**

«Нет, я не хочу вместе со всеми носиться по заброшенным гаражам». «Нет, я не пойду воровать ради прикола». «Нет, я не хочу участвовать в травле». Умение не слиться с другими, а остаться верным себе и своим интересам. Из этого плавно вытекает четвертый пункт.

**4. Сначала я, потом остальные.**

И это не про эгоцентризм. Это про ресурсы и их использование. «Я не отдам последнюю рубашку, потому что останусь ни с чем». «Я не хочу сейчас слышать о ваших проблемах, потому что не смогу поддержать. Мне самому сейчас требуется помощь».

Умение вовремя остановиться и не раздаривать себя спасает от выгорания, перегрузов и других стрессовых ситуаций. Жить на пределе — это не норма. Норма, когда я позаботился о себе, и из состояния благополучия хочу и могу заботиться о других.

**5. Не сравнивать себя с другими.**

Ты или навсегда останешься в неудачниках, или наоборот рискуешь стать высокомерным. В школе пять человек написали сочинение на «отлично», восемь на «хорошо», у одного человека двойка. У остальных — тройка. **Дома:** «В прошлый раз у тебя за сочинение была тройка, а в этот раз четвёрка. Видно, что ты поработал». Или «Всегда пятерки, а сегодня тройка. Что-то случилось? Тебе нужна помощь?».

**Сравнивая себя сегодня с собой вчера**, можно оценить свой коэффициент приложенных усилий или уровень способностей. Дает понимание собственной ценности и делает независимым от оценок окружающих.

**6. Эмпатия как противовес полному обесцениванию.**

«Подумаешь, за проект пятёрку получил, ты вот сделай так, чтобы у тебя за год пять вышло». «А в чем проблема сделать домашнее задание? Всё же просто». «Да плюнь ты, будут у тебя новые друзья!».

У школы нет задачи вырастить успешных людей. Только образованных. Успешными своих детей делаем мы сами.

Эмпатия (сопереживание другому человеку) необходима для общения, чтобы собеседник чувствовал, что его понимают. Он важен. Его проблемы и радости — это не ерунда. **Поддерживайте своего ребёнка правильно, и он научится делать это сам.**

**Рекомендации родителям в воспитании детей**

Если вы хотите, чтобы ваши дети росли чуткими, отзывчивыми, добрыми,

пожалуйста, старайтесь выполнять **рекомендации:**

1. Ласково, по имени называйте ребенка.

2. Учите с детьми стихи, пословицы о добре.

3. Создавайте ситуации, зовущие к добру и состраданию.

4. Составляйте с детьми сказки о доброте.

5. Не унижайте ребенка.

6. Не обсуждайте поступки при посторонних.

7. После замечания прикоснитесь к ребенку и дайте ему понять,

что вы ему сочувствуете.

8. Рассказывайте о добрых поступках других детей.

9. Учите заботиться о старших и младших членах семьи: делать подарки, помогать.

10. Личным примером показывайте, что добрые дела веками живут.

*Советы родителям в воспитании детей*

1. Никогда не воспитывайте в плохом настроении.
2. Ясно определите, что вы хотите от ребенка, и объясните ему это. А также узнайте, что он думает по этому поводу.
3. Предоставьте ребенку самостоятельность, не контролируйте его каждый шаг.
4. Оценивайте поступок, а не личность. Сущность человека и его отдельные поступки – не одно и то же.
5. Дайте ребенку ощутить *(улыбнитесь, прикоснитесь)*, что сочувствуете ему, верите в него. Несмотря на его оплошности.
6. Родитель *(воспитатель)* должен быть твердым, но добрым.

Одна из заповедей в воспитании детей – ребенок должен быть добрым, щедрым, уметь делиться с друзьями, с большей радостью отдавать, чем брать.