

Полезные советы Джона Гауэна родителям, заботящимся об умственном здоровье своих детей.

- Создайте безопасную психологическую базу подростку в его поисках, к которой он мог бы возвращаться, если будет напуган собственным открытием.
- Поддерживайте способности ребенка к творчеству, проявляйте сочувствие ранним неудачам. Избегайте критиковать первые опыты ребенка.
- Будьте терпимы к странным идеям, уважайте любопытство. Вопросы ребенка.
- Оставляйте подростка одного и позволяйте заниматься своими делами. Избыток «шефства» может затруднить творчество.
- Помогайте справиться с неудачами, разочарованиями, сомнениями.
- Объясняйте, что на многие его вопросы не всегда можно ответить однозначно. Для этого требуется время, а сего стороны – терпение.
- Непременно постарайтесь найти ребенку компаньона такого же возраста и таких же способностей.

Цель воспитания – научить наших детей обходиться без нас.

Эрнст Легуве

Уважаемые родители!

В определенном смысле сейчас мы, педагоги и родители, стали коллегами. И цель у нас одна – вместе преодолеть те трудности, которые нам преподносит современная действительность.

Вместе – мы сила и опора для наших детей!



МЫ - ВМЕСТЕ

Памятка для родителей

Материал подготовлен педагогом-психологом Гордеевой Н.А.



Базисные функции семьи

- Удовлетворение потребности в любви;
- Функция эмоциональной поддержки и развития индивидуальности;
- Функция самоутверждения, самореализации и личностного роста;
- Психотерапевтическая функция семьи;
- Функция социальной ответственности каждого члена семьи;
- Функция формирования позитивных отношений;
- Функция формирования культурной общности.

Э.Г. Эйдемиллер так описывает **сплоченную семью**: *укрепление семьи через заботу о ней, которая воспринимается всеми ее членами как самый простой и естественный способ удовлетворения собственных потребностей; доверительные отношения между всеми членами семьи.* В Сатир называет **основные свойства, присущие зрелым семьям**: *высокая самооценка, непосредственная, ясная и честная коммуникация, гибкие и гуманные правила поведения. В такой семье ее члены ориентированы на рост, социальные установки позитивны и открыты.*

ТЕСТ

«Самооценка конструктивного поведения во взаимоотношениях с детьми»

Инструкция: оцените свои отношения с ребенком по 5-балльной системе: максимальный балл – 5.

№	Позиция	Оценка
1	Я всегда помню об индивидуальности ребенка.	5 4 3 2 1
2	Я всегда знаю и учитываю то, что каждая новая ситуация требует нового решения.	5 4 3 2 1
3	Я всегда стараюсь понять потребности и интересы ребенка.	5 4 3 2 1
4	Противоречия я воспринимаю как фактор нормального развития.	5 4 3 2 1
5	Я всегда стабилен в отношениях с ребенком.	5 4 3 2 1
6	Я стремлюсь к уменьшению «нельзя» и увеличению числа «можно»	5 4 3 2 1
7	Для меня наказание является крайним средством воспитания.	5 4 3 2 1
8	Я стремлюсь дать ребенку возможность почувствовать неизбежность негативных последствий его поступков.	5 4 3 2 1
9	При необходимости я использую метод логического разъяснения возможности негативных последствий.	5 4 3 2 1
10	Я стремлюсь к расширению диапазона моральных, а не материальных стимулов.	5 4 3 2 1
11	Я стремлюсь использовать положительный пример других детей и родителей. При этом соблюдаю меру и такт.	5 4 3 2 1

Интерпретация результатов:

Подсчитайте средний балл по всем 11 позициям.

От 4,5 до 5 баллов – высокий уровень готовности к взаимопониманию с детьми. Высокая психолого-педагогическая культура, позволяющая избегать конфликтные ситуации.

От 3 до 4,5 баллов – готовность к воспитанию детей на среднем уровне. Необходимо пересмотреть некоторые позиции Вашего подхода к воспитанию детей.

Меньше 3 баллов – готовность к воспитанию детей низкая. Вы не обладаете достаточными знаниями и культурой воспитания детей. Необходимо срочно заняться самообразованием.



Дети никогда не слушают старших, но никогда не ошибаются, копируя их.

Дж. Болдуин



Помощь родителям в период ДО:

1. Поддерживайте **привычный ритм** жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей **продолжать играть и общаться** со своими сверстниками.
3. Помогите детям **найти открытые способы выражения** таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.

4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. **Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход.** Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.
5. Дети могут реагировать на стресс по-разному. Например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными и т. д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует, **одевайте его любовью и вниманием.**
6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а **воспитывать чуткость и сострадание** к беде тех, кто пострадал от вируса.
7. Расскажите детям о путях **передачи коронавируса:** Заразиться COVID-19 можно от других людей. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта

больного COVID-19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.

8. Объясните, **как избежать заражения:** (1) не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ; (2) не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры); (3) как можно чаще мыть руки с мылом; (4) по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос; (5) по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах; (6) избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий; (7) вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться; (8) Необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.
9. Сведите к **минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей,** которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей.

Ребенок больше всего нуждается в нашей любви тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.

Эрма Бомбек

