

# **Заповеди семейного воспитания**

# Признаки депрессии у детей

- Печальное настроение
- Потеря свойственной детям энергии
- Внешние проявления печали
- Нарушения сна
- Соматические жалобы
- Изменение аппетита или веса
- Ухудшение успеваемости
- Снижение интереса к обучению
- Страх неудачи
- Чувство неполноценности
- Самообман - негативная самооценка
- Чувство «заслуженного отвержения»
- Заметное снижение настроения при малейших неудачах
- Чрезмерная самокритичность
- Сниженная социализация

- **Не уничтожай**
- **Не унижай**
- **Не вымогай обещания**
- **Не навреди**
- **Не бойся признать своих ошибок**
- **Начинай воспитание с себя**
- **Верь в себя и своего ребенка**
- **Помоги ребенку поверить в себя**

# Повышение самооценки.

- Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни.
- Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
- Не следует оказывать постоянное давление на подростка или или предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)
- Детей важно принимать такими, какие они есть.
- Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – эти строительный материал для повышения самооценки.
- Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей

# Чувства родителей и правила выражения чувств

- Мы испытываем в жизни разные чувства. Если они отрицательные, не следует держать их в себе.
- Нужно сказать человеку о своих чувствах, но так, чтобы это **не было разрушительно** ни для ребенка, ни для вас.
- Когда вы говорите о своих чувствах к ребенку, делайте это от 1-го лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о ребенке и его поведении.
- «Я – высказывание» позволяет высказать негативные чувства в необидной для ребенка форме.

# Схема «Я-высказывания»

1. Конкретное описание того, что вызвало чувство («Когда я увидал(а), какой ты грязный...»)
2. Называние чувства в тот момент («...я почувствовал(а) беспокойство...»)
3. Называние причин («...наверное, это произошло потому, что...»)

# Выбери правильный ответ

## Ситуация

Вы зовете ребенка обедать. Он отвечает «Сейчас» – и продолжает заниматься своими делами. Вы начинаете сердиться.

А. «Да сколько же раз тебе можно говорить!»

Б. «Я начинаю сердиться, когда ты не слушаешься».

В. «Ты опять меня сердишь».

# Выбери правильный ответ

## Ситуация

У вас важный разговор. Ребенок то и дело его прерывает.

А. «Мне трудно беседовать, когда меня прерывают».

Б. «Не мешай!»

В. «Ты не можешь заняться че-то другим?»



# Выбери правильный ответ

## Ситуация

Вы приходите с работы усталый (ая). У ребенка друзья, музыка, веселье. Вы испытываете смешанное чувство обиды и раздражения.

А. «Тебе не пришло в голову, что я могу быть усталым (ой)?»

Б. «Уберите за собой (посуду, игрушки и т. п.)».

В. «Меня обижает и сердит, когда я устал(а) и вижу дома беспорядок».

# Мотивы плохого поведения

- Борьба за внимание
- Борьба за самоутверждение
- Желание отомстить
- Потеря веры в собственный успех

# Родителям о детях

- Детей учит то, что их окружает
- Если ребенка часто критикуют он учится осуждать
- Если ребенка часто высмеивают, он учится быть робким
- Если к ребенку часто бывают снисходительны, он учится быть терпеливым
- Если ребенка часто хвалят, он учится оценивать
- Если ребенок живет с чувством безопасности, он учится верить
- Если ребенку часто демонстрируют враждебность, он учится драться.
- Если ребенка часто позорят, он учится чувствовать себя виноватым.
- Если ребенка часто подбадривают, он учится уверенности в себе.
- Если с ребенком честны, он учится справедливости.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным, он учится находить в этом мире любовь.