

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.