**Памятка для родителей**

**НАПОМИНАНИЯ РОДИТЕЛЯМ**

 Знаете ли Вы, что 85 % **родителей**, имеющих детей до 12 лет, используют физические наказания, но только 8-10 % из них считают такой метод воспитания эффективным, а 65 % предпочли бы воспитывать детей иначе, но не знают как. Дети нуждаются не в физическом наказании, а в поддержке и руководстве со стороны **родителей**.

Когда **родители** используют физические наказания для *«воспитания»*, они полагают, что самый короткий путь к уму ребенка ведет *«через ягодицы»*, а не через глаза и уши.

**Родители**, которые часто используют физические наказания, добиваются только видимости послушания со стороны детей. Когда **родители их не видят**, дети поступают так, как им хочется, а не так, как от них требуют.

Очень часто наказание вызывает у детей не раскаяние и желание исправиться, а совсем другие чувства:

Возмущение, обиду: *«Это несправедливо. Я не заслужили такого отношения»*.

Месть: *«Они выиграли сейчас, но я с ними расквитаюсь»*.

Протест: «Я сделаю им назло, пусть они поймут, что я имею право поступать по-своему».

Изворотливость: *«В следующий раз я постараюсь не попасться»*.

Снижение самооценки: «Я плохой, я не могу решать сам за себя, за меня всегда должны решать другие».

Непонимание: *«А что я сделал такого, за что меня наказывают?»*

Если Вы не понимаете причин неправильного поведения ребенка, обратитесь за разъяснениями к специалистам.

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ КОНФЛИКТА

Подчас нелегко сдержать себя, чтобы не поднять руку на ребенка. Это происходит как эмоциональная разрядка на предмете раздражения. Но многие раздают шлепки и подзатыльники, не задумываясь, по привычке. Что же к этому приводит?

Схема поведения следующая: ситуация – мысли – чувства - действия.

1. Ситуация. Причины.

Поведение ребенка, которое может привести к физическому наказанию:

не слушается, дерется, ведет себя вызывающе;

обманывает;

ворует;

не выполняет домашних обязанностей;

ломает игрушки, портит вещи;

капризничает во время еды, при отходе ко сну;

надоедает, пристает, требует;

делает все медленно;

плохо учится;

ноет, хнычет.

2. Мысли.

Они возникают у **родителей в связи с ситуацией**. **Родители уверены**, что они всегда знают, как ребенок должен себя вести в данный момент. Часто у **родителей есть образ***«идеального ребенка»*, с которым они сравнивают своего реального. Они не учитывают, что ребенок может быть счастливым только будучи сам собой, а не таким, каким они себе его воображают. Неправильные представления о том, каким должен быть ребенок, завышенные требования к нему очень часто ведут к неправильным реакциям на поведение своего, а не идеального ребенка.

3. Чувства.

Отрицательные чувства **родителей**(раздражение, гнев, ярость, если с ними не справиться, приводят к действию *(физическому наказанию)*.

4. Действия.

Физические наказания, которые, по мнению **родителей**, станут для него заслуженными и заставят изменить поведение.

Эту цепь **родители** могут прервать на любом этапе.

1. На уровне ситуации

Вы можете изменить ситуацию так, чтобы ребенку незачем было вести себя неправильно.

Пример: ребенок постоянно обращается с требованиями, просьбами, не дает **родителям** поговорить друг с другом.

Предложение:

- не дожидайтесь, пока ребенок станет демонстрировать потребность в вашем внимании с помощью капризов. Придя с работы, сразу уделите ребенку хотя бы 15 минут, поиграйте с ним. Используйте любую возможность, чтобы выразить свои высокие чувства ребенку *(чаще улыбайтесь, проходя мимо, просто погладьте его по руке)*.

2. На уровне мыслей и образов

• Не предъявляйте ребенку требований, которые не соответствуют его возрасту и возможностям.

Пример: отец шлепает свою двухлетнюю дочь, чтобы *«научить ее не выбегать на шумную улицу»*.

Предложение:

- присматривайте за малышкой в опасных ситуациях, пока она не достигнет возраста шести-семи лет; тогда она сама сможет оценить степень опасности.

• И дети, и взрослые лгут, чувствуя себя загнанными в угол, чтобы избежать наказания или из страха, что их отвергнут.

Пример: ребенок обманывает.

Предложение:

- **родители должны понять**, что ребенок не **родился** лгуном и у него должны быть причины для обмана.

3. На уровне чувств

Если поведение ребенка все-таки вызвало у вас раздражение, гнев, то ваши отрицательные эмоции не обязательно должны выражаться в физическом наказании.

Пример: *«Меня ужасно раздражает, когда мой сын поет»*.

Предложение:

- используйте те приемы самоуспокоения, которые вы знаете: глубокий вдох, счет до десяти, расслабление мышц.

4. На уровне действий

Если часто наказывать детей, то они могут привыкнуть реагировать только на физическое наказание.

Пример: ребенок толкается и возится до тех пор, пока его не отшлепают. Тогда он успокаивается.

Предложение:

- кроме физического наказания существуют другие меры дисциплинарного воздействия, которые вы еще не испробовали.

**В Н И М А Н И Е!**

Перед тем, как взяться за ремень, не действуйте сгоряча, подумайте:

• отчего ваш ребенок ведет себя так, как вам не хочется?

• не требуете ли вы от него слишком многого?

• может быть, поступок ребенка, за который его наказывают, - это сигнал тревоги, говорящий, что малыш попал в трудную ситуацию?

• можете ли вы помочь своему ребенку, поддержать его, не прибегая к физическому наказанию?

**Правило** **родительского оптимизма**.

Нетипичный ребенок развивается особым образом и требует особого образования. Если он чего-то не умеет, значит, вы еще не нашли подходящей техники обучения. Любой ребенок может достичь хороших результатов, если вы верите в него, ищете продуктивные подходы и подходящих учителей.

**Правило выбора.**

В любой ситуации выбирайте с позиции пользы для ребенка. Помните, что, попав в примитивную среду, он усваивает упрощенные модели поведения, а в сложных условиях приобретает гибкость и адаптивность.

**Правило терпимости.**

Будьте терпимы к странным идеям, уважайте любопытство, вопросы и идеи ребенка. Старайтесь отвечать на все его вопросы, даже если они кажутся *«дикими»* или *«за гранью»*.

**Правило ресурса**.

Любой ребенок умеет что-то делать особенно хорошо. Это его личный ресурс! Помогайте ему ценить в себе творческую личность и справляться с разочарованиями.

**Правило успеха.**

Начинайте день с того, что ребенок умеет хорошо делать. Усложняйте задания постепенно, контролируя их выполнение. Однако помните, что **родители** часто оказываются в ловушке *«вместе = вместо»*: начиная делать что-то вместе с ребенком, который оказывается в затруднении, они делают это вместо него. Дайте своему ребенку шанс приобрести новый опыт! В конце дня обязательно спрашивайте, что нового он сделал, чему новому научился. Заканчивайте день похвалой и одобрением позитивных изменений.

**Посещая библиотеки.** Запишитесь в библиотеку и при любой возможности берите сына или дочь с собой. Попросите библиотекаря провести небольшую экскурсию. Расскажите, как пользоваться библиотекой. Запишите ребенка в детскую библиотеку. Заранее намечайте, какие книги вы хотите взять, сравнивайте только что прочитанное с уже известным. Показывайте свое бережное отношение к книгам: пользуйтесь обложками и закладками, кладите книги на место, вовремя возвращайте их.

**Гуляя с ребенком.** Заходя в гости, в магазин или аптеку, обязательно показывайте малышу и объясняйте значение разных вещей, ситуаций и слов. Проверяйте, понял ли он вас. Обсуждайте то, что вы увидели или услышали.

**Поддерживая отношения с родственниками и друзьями.** Принимайте гостей у себя дома и ходите в гости к родственникам и друзьям. Рассказывайте историю вашей семьи, в присутствии ребенка расспрашивайте бабушек, дедушек и других родственников о ваших предках. Показывайте дружеские отношения и искреннее участие.

**Сочиняя письма.** Обязательно говорите ребенку, кому вы хотите написать письмо. Пусть он сам сочинит небольшое послание бабушке, дедушке, родственникам или знакомым. Старательно записывайте слова сына в его присутствии, просите нарисовать рисунок или написать несколько слов своей рукой.

**Используя возможности телевидения.** У тех детей, которые смотрят телевизор более 10 часов в неделю или более двух часов в день, резко падает умственная активность. **Родители** должны ограничивать время просмотра и помочь выбрать важные образовательные или развлекательные программы. Полезно смотреть некоторые передачи вместе и затем обсуждать их. Это способствует лучшему пониманию замысла передачи.

**Подчеркивая важность образования.** Не упускайте возможность отметить значение образования в нашей жизни. Используйте примеры из жизни и из книг, из личного опыта маленького человека. Тот, кто стремится к знаниям, чаще добивается успеха.

**Составляя режим дня.** Научные исследования показывают, что школьники, чьи **родители** придерживаются определенного распорядка, учатся успешнее. Обсуждайте дела, которые предстоит выполнить вместе с ребенком, намечайте временные границы. Старайтесь следовать намеченному порядку. Малыш должен точно знать, что нужно делать утром после пробуждения и как готовиться ко сну, как вести себя за столом и куда убирать игрушки.

**Распределяя домашние дела.** Определите для ребенка дело, за которое он отвечает. Это могут быть простые обязанности, выполняемые с удовольствием и без особого труда. Подчеркивайте важность того, что он делает для всей семьи.

**Поощряя активность ребенка.** Отмечайте инициативу, помогайте реализовать замысел. Хвалите и обязательно объясняйте, что, с вашей точки зрения, сделано хорошо. Избегайте критиковать первые опыты, какими бы неудачными они вам ни показались. Заканчивая свои комментарии, обязательно подчеркните успех!

**Читая вместе.** Дети, которые читают дома вместе с **родителями**, учатся лучше. Пусть ваш ребенок знает, как важно чтение для вас. Храните дома хорошие книги, дарите их ребенку, покупайте газеты и журналы. Рассказывайте, что вы прочитали. Обсуждайте с ним прочитанное.