**Родителям на заметку**

* Никогда не принимайся за воспитание в плохом настроении. Спокойствие, расположенность к общению, правильный тон - вот залог успеха.
* Ясно определи для себя, чего ты хочешь от ребенка, а также узнай, что он сам думает по этому поводу.
* Предоставь возможную самостоятельность ребенку. Окажи помощь, а не подменяй действия детей своими.
* Не подсказывай готового решения, а показывай возможные пути к нему.
* Не пропусти момента, когда ребенок достиг первого успеха.
* Делай своевременные замечания.
* Оценивай поступок, а не личность.

Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своем ребенке: ваша любовь для него - главное условие его жизни.

**Заповеди хороших родителей**

1.       **Не жди, что твой ребёнок будет таким, как ты, или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.**

**2.       Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь. Как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, другой третьему, и это - необратимый закон благодарности.**

**3.       Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.**

**4.       Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.**

**5.       Не унижай!**

**6.       Не забывай, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребёнке.**

**7.       Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребёнка. Мучь, если можешь, но не делаешь. Помни, что для ребёнка сделано недостаточно, если не сделано всё.**

**8.       Ребёнок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в ней творческого огня. Это раскрепощённая любовь матери и отца, у которых будет расти не "наш", "свой" ребёнок, но душа, данная на хранение.**

**9.       Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.**

**10.   Люби своего ребёнка любым - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребёнок - это праздник, который пока с тобой.**

**Нежелание идти в школу**

Время от времени оно посещает школьника любого возраста. От скуки, разочарования и апатии не застрахован никто, даже одарённый, старательный, исполнительный и любознательный ребенок. И вы можете услышать от своего ребёнка: «Не пойду я больше в эту школу...» Стоит ли немедленно начать бить тревогу? А. Прихожан предлагает от­делить обычное нежелание заниматься будничными делами (оно возникает вре­мя от времени у любого человека) от дей­ствительно опасного.

Обычное нежелание - снижается первоначальный интерес к школе и занятиям, может время от времени жаловаться, что учиться надоело (особенно к концу недели и четверти), но активен в своих любимых занятиях, радуется, когда не надо делать домашние задания, время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки, иногда недоволен учителем, полученными оценками.

Опасное нежелание - полное отсутствие интереса к учебе, ничто не интересно, безразличен ко всему, даже играм, если они требуют хоть какого-то напряжения, делает уроки только из-под палки, постоянное нежелание учиться, ходить в школу, выражается это активными протестами либо болезненными симптомами (кашель, насморк, рвота), притом симптомы исчезают, если разрешают остаться дома, возможна простая симуляция, очень боится или не любит учителя, постоянно испытывает страх получить плохую отметку.

Значит, беспокоиться нужно, если нежелание учиться постоянное, устойчивое, выражается в активном или пас­сивном протесте. Особенно серьезно нужно подойти к случаям, когда у ребенка появляются невротические реакции. Например, без видимых причин постоянно повышена тем­пература. Или постоянный упадок сил у физически здоро­вого малыша. Или раньше ребенок был уравновешенным, а теперь у него резко и часто меняется настроение, стал нервозным, непредсказуемым. В таких случаях может пона­добиться помощь психотерапевта. Но чаще помочь могут сами родители.

Это не значит, что надо усилить контроль и водить в школу за руку. Постарайтесь спокойно разобраться в причинах состояния ребенка.

**Рекомендации**

Родителям надо больше внимания уделять организации досуга детей, поскольку ввиду занятости родителей дети часто предоставлены самим себе, и заполнение свободного времени осуществляется с помощью компьютерных игр, большинство из которых агрессивны. Родителям необходимо объяснить подростку, что компьютерные игры способствуют развитию быстроты мышления и принятия решений, а так же развивают моторику рук, но могут оказывать негативное влияние на морально-этическое развитие личности подростка, у которого может сформироваться представление, что агрессия-жестокость по отношению к другим общепринятый способ общения во взрослом мире.

Родителям желательно:

* участвовать в подборе игр подростков;
* объяснять подросткам о недопустимости агрессивного поведения в реальной жизни, о возможных последствиях такого поведения не только для объекта агрессии, но и для субъекта агрессии.

Родителям также необходимо развивать самосознание подростков, умение планировать действия и принимать собственное решение.

**Ребёнок и стресс**

Психологическим стрессом называется состояние повышенного эмоционального напряжения. Возникает оно у человека в результате эмоциональных и интеллектуальных перегрузок. Вообще стресс сопровождает нормального человека всю жизнь. Ганс Солье говорил, что единственный способ убежать от стресса – это умереть. Стресс м.б. и полезным – тогда он мобилизует человека, помогая справится с ситуацией, и вредным когда он скорее парализует волю к решению проблем. Еще выделяют понятие дистресс - им обозначают избыточное, чрезмерное напряжение организма. А еще стресс может быть острым и хроническим.

Стрессу подвержены все люди и дети в том числе. Некоторые стрессовые ситуации одинаково тяжелы и для взрослого и для ребенка: потеря близкого человека, резкая перемена условий жизни... Есть ситуации, которые могут травмировать одного человека, другого оставить равнодушным. Например, тройка, полученная за контрольную работу.

Как распознать избыточное психическое напряжение у ребенка?

Симптомы избыточного стресса у детей примерно те же, что и у взрослых. Снижение работоспособности, повышенная утомляемость, ухудшение памяти, головные и другие боли неясного происхождения. Повышенная раздражительность или постоянная подавленность, вспышки беспричинного гнева... Может нарушиться сон, проявляются незамеченные раньше страхи.

Иногда спокойный до этого ребенок сигналит о накопившемся напряжении агрессивным поведением – может подраться.

Есть и другие симптомы. Некоторые дети, как и взрослые, в стрессовой ситуации могут отказаться от еды. Или, наоборот, успокаивают себя, поглощая беспрерывно еду, сладкое и т.д. Детское воровство – тоже иногда результат стресса – например, неблагополучия в семье.

**Какие ситуации вызывают у ребенка стресс?**

Любые значительные, но естественные перемены в жизни. Например, поступление в школу, детский сад, появление младшего брата, сестры, переезд, смена школы, развод родителей, повторный брак родителей.

Кризисные ситуации (совершение над ребенком или на его глазах насилие, попадание в зону военного конфликта, стихийное бедствие, акты терроризма, лишившие семью дома, несчастный случай, болезнь или утрата близкого человека и т.д.). Важно помнить, что ребенка может травмировать и не очень важное с точки взрослого событие – например, смерть любимой белой мышки.

Обычные жизненные ситуации, связанные с неизвестностью, или отрывом от семьи, или болью. Например, посещение стоматолога, назначение уколов, зондирование, обследование в больнице, предстоящая операция.

Интенсивные умственные и эмоциональные нагрузки: школьные перегрузки, контрольные экзамены, ситуации постоянного соперничества, конкуренции с другими детьми, информационные перегрузки (телевидение).

Неблагополучная обстановка в семье (нелады между родителями, нарушение отношения самого ребенка с родителями), напряженные отношения с одноклассниками, конфликты с учителями.

**Комплекс упражнений, направленных на снятие стресса**

У взрослого человека рано или поздно складываются свои способы реагирования на конфликты, свои способы борьбы с психическими напряжением. У ребенка такая защита еще не выработалась. Надежные способы снятия стресса у большинства людей индивидуальны. Для кого то – это физическая разрядка, общение с природой или искусством, с близкими по духу людьми или наслаждение одиночеством, медитация. Есть и специальные приемы немедленной самопомощи в стрессовых ситуациях. Это способ мышечной релаксации, дыхательные упражнения, вызывание зрительных образов и др.

*Упражнение 1.* Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения Вам не потребуется ничего, кроме стены.

1.    Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2.    Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3.    Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4.    Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5.    Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее.

6.    Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.

7.    Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.

*Упражнение 2.* Если обстановка вокруг Вас накалена и Вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом практически незаметно для окружающих.

1.          Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2.          Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3.          Напрягите и расслабьте икры.

4.          Напрягите и расслабьте колени.

5.          Напрягите и расслабьте бедра.

6.          Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7.          Напрягите и расслабьте живот.

8.          Расслабьте спину и плечи.

9.          Расслабьте кисти рук.

10.      Расслабьте предплечья.

11.      Расслабьте шею.

12.      Расслабьте лицевые мышцы.

13.      Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда Вам покажется, что Вы медленно плывете – Вы полностью расслабились.

*Упражнение 3.* Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1.    Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха).

2.    Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3.    Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4.    Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляется стресс.

Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.