



Родительское собрание №2
«Как вырастить из ребёнка успешного взрослого»
ноябрь, 2014 г.

Появившийся на свет ребёнок, как чистый лист: с каждым этапом взросления на нем будут отражаться разные краски реальной жизни.

Атмосфера, в которой он развивается, становится фундаментом для становления его как личности. Эта основа - его семья. Мама и папа - главные в жизни ребенка люди. Ежедневно общаясь со своими детьми, мы непроизвольно закладываем в них своё отношение к жизни. Как же это сделать грамотно?

1. Рассмотрим **советы психологов**, которые направлены на выстраивание правильных отношений между родителями и детьми и помогут вырастить успешного человека из вашего ребенка.

Советы родителям

- 1) **Здоровье.** С ранних лет мы заботимся о здоровье детей. Чем меньше проблем со здоровьем, тем счастливее будет ребенок.
- 2) **Любовь.** Говорите о ней своему ребёнку, не бойтесь проявлять чувства, и не важно, мальчик у вас или девочка. Помните: именно от вас ребенок перенимает ласку и умение говорить на языке чувств. Даже когда вы наказываете его, он должен знать, что вы все равно не потеряете к нему нежных чувств.
- 3) **Уважение.** Любить и уважать разные вещи. Помимо естественной родительской любви, вы должны развить в ребенке адекватную самооценку. Высокая самооценка - это залог успешной личности. Человек, который знает себе цену, не боится осуждения своих действий со стороны, с таким человеком интересно общаться.
В чем может проявляться ваше уважение? Во время семейного совета, при обсуждении какой-то ситуации всегда дайте слово ребенку, внимательно выслушивайте его. И пусть его фразы и мысли еще плохо оформлены и сумбурны, дайте ему знать, что его мнение важно для вас. Будьте искренни.
- 4) **ОПТИМИЗМ.** Оптимистическому настрою также нужно учить детей с самого детства. Никогда не рано научиться видеть в каждом дне положительные мгновения. Настрой на лучшее, на хорошие результаты дорогого стоит. Однако ребенок должен понять, что избежать и падений, не-

удач. Пусть он научится относиться к ним как к опыту, к новым знаниям. Барьеры, которые он не смог преодолеть однажды, в следующий раз станут для него лишь легкой заминкой на пути к цели.

- 5) **Интеллектуальное развитие.** Идеальные авторы для подростка: Ч.Диккенс, В.Скотт, В.Гюго. Эти книги нужно сочетать с приключенческой литературой, чтобы у ребенка развивался интерес к окружающему миру и радость жизни.
- 6) **Творчество.** Прислушиваться к желаниям ребенка, развивать его способности - это значительный шаг к его радостному будущему. Ребёнок обязательно должен заниматься творчеством: музыкой, рисованием, лепкой, вышиванием и много ещё чем.
- 7) **Внешний вид.** Забота о привлекательном внешнем виде, о красивой одежде и успешной учебе - это тоже неременное условие для появления нового оптимиста в наших рядах.
- 8) **Установки.** Сообщайте ребёнку, что ему **НУЖНО** делать, а не то, что **НЕ НУЖНО**. Мозг детей устроен так, что отрицательная частица «не» им не воспринимается, а концентрируется на самом запрете. Поэтому вместо: «Не бегай по комнате», скажите: «Возьми книжку – читаем».

И самое главное!

Ищите поводы для радости и хорошего настроения. Акцентируйте внимание ребенка на позитиве, на приятной мелочи, на маленьких радостях. Ищите их в повседневности. Устраивайте сюрпризы, маленькие праздники, чаще включайте весёлую позитивную музыку. И тогда ваш ребенок научится сам поднимать себе настроение, преодолевать уныние, справляться с трудностями.

Пусть у вашего ребенка будет появляться больше поводов, для того чтобы быть счастливым и жизнерадостным человеком.

Как стать оптимистом и им оставаться

1. Старайтесь чаще улыбаться.
2. Уделяйте больше внимания своей внешности, а также тому, как Вы одеты. Когда Вы хорошо выглядите, вы будете ощущать себя более уверенно и позитивно.
3. Стремитесь видеть хорошее в любой ситуации.
4. Старайтесь спать ночью столько, сколько нужно Вашему организму, чтобы на следующее утро чувствовать себя бодро. Когда не высыпаетесь или не спите хорошо, Вы можете стать капризным, недовольным и нетерпеливым на весь следующий день. Как в таком состоянии можно стать оптимистом? Хороший сон делает Вас более живым, энергичным, оптимистичным и Вы будете чувствовать себя прекрасно целый день.
5. По возможности, избегайте пессимистично настроенной компании.
6. Слушайте музыку, свои любимые песни или просто расслабляющую и вдохновляющую музыку.
7. Занимайтесь спортом регулярно и как можно чаще.
8. Научитесь принимать прошлое, оставьте прошлые неудачи и разочарования позади и продолжайте верить в лучшее будущее. Постарайтесь отпустить все негативные события, которые случились с Вами когда-то. Пусть в Вашей памяти хранятся только самые лучшие, радостные и счастливые воспоминания.

Примеры общения:

Четырехлетняя Лена обедает. Набрызгала на скатерть, испачкала платье. "Сегодня ты невнимательна, - говорит мама, - морковка должна приземляться в ротик, а не на колени, правда?"

Саши (ему тоже четыре года) неаккуратно ел. Его мама говорит: "Ну, опять то же самое, какой же ты неуклюжий. Неужели ты никогда не научишься аккуратно есть?"

Комментарии: Одинаковая ситуация, и на вид одинаковая реакция. Но только с виду, ибо мама Лены журит ее за то, что случилось сейчас, сегодня, четко подчеркивая невнимательность ребенка.

Мать Саши употребляет слова "всегда", "никогда", "неуклюжий". Это и есть принципиальная разница. Вдобавок мама девочки смягчает свое критическое замечание шутливым "приземляться", в голосе матери мальчика слышны раздражение, злость. А дети слышат не только, что говорят, но и как это произносится.

Выводы:

- делайте замечание ребёнку по конкретной ситуации, не обобщайте, не переходите на личность;
- верьте в силы ребёнка, это поможет ему быть уверенным в себе;
- не начинайте разговор с вопросов-сомнений;
- ребёнок должен быть уверен в Вашей помощи и поддержке, независимо от оценок ситуации.

Вера в себя открывает перед человеком неограниченные возможности. И ярким тому пример - это лампочка в каждом доме. Создатель лампочки Эдисон обладал не просто талантом, и его открытие не результат случайности. Лампочка была создана им только потому, что учёный на 100% верил в свой успех и продолжал действовать, хотя терпел неудачу более 5000 раз.

Как и с какой силой нужно было верить в свой успех, чтобы на протяжении нескольких лет делать то, что не получается. Никто не верил в Эдисона, все его считали сумасшедшим. Но его убеждение было таково: «С каждым неправильным шагом, я на 1 шаг ближе к правильному».

А теперь зададим себе вопрос: продолжим ли мы добиваться своей цели, после того как потерпели неудачу 100 раз?

Литература:

1. <http://2-mira.ru/c-ulybkoj-po-zhizni-ili-kak-stat-optimistom/>
2. <http://mleks.com/zhizn/kak-legko-byt-optimistom.html>
3. <http://zdorovie.com/psychology/raise-your-children-to-be-optimists/10172>
4. <http://tobemum.ru/deti/kak-nauchit-pro-voospitanie-optimizma/>
5. http://sibmama.ru/index.php?p=vospitat_optimista
6. http://www.mirpozitiva.ru/pozitiv/pritchi/109_ob_optimizme_2_tochki_zrenia.html
7. http://www.mirpozitiva.ru/pozitiv/pritchi/109_ob_optimizme_2_tochki_zrenia.html

НОУ СОШ Образовательный центр ОАО «Газпром»

**Письмо-обращение
к самым близким
и дорогим мне людям
- моим родителям**

памятка для родителей подростка

Письмо – обращение к самым близким и дорогим людям – моим родителям!

- Не портите меня. Я прекрасно знаю, что не должен получать всё то, о чём прошу. Я просто проверяю вас.
- Не бойтесь проявить твёрдость по отношению ко мне. Я предпочитаю это. Это позволяет мне знать меру и место.
- Не применяйте силу в отношениях со мной. Иначе это научит меня думать, что сила – это всё, что имеет значение. С большей готовностью я восприму ваше руководство мной.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет пытаться «выйти сухим из воды» во всех возможных случаях.
- Не давайте пустых обещаний. Это подрывает моё доверие к вам.
- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю и делаю вещи, которые огорчают вас. В противном случае я снова буду пытаться добиться такой «победы».
- Не огорчайтесь, если я говорю, что ненавижу вас. Просто я хочу, чтобы вы пожалели о том, что вы сделали по отношению ко мне.
- Не заставляйте меня чувствовать себя малышом. Я компенсирую это тем, что буду вести себя так, как будто я – «центр Вселенной».
- Не делайте для меня и за меня то, что я могу сделать для себя и за себя сам. Если это произойдёт, я буду требовать, чтобы вы обслуживали меня всегда.
- Не обращайтесь внимание на мои глупые выходки. Ваше повышенное внимание поможет их закрепить.
- Не пытайтесь меня поучать в конфликтной ситуации. Я всё равно ничего не услышу, а если услышу, то не стану реагировать. Поговорите со мной тогда, когда гнев уступит место здравому смыслу.
- Не пытайтесь меня всё время поучать. Вы удивились бы, узнав, как хорошо я знаю, что такое «хорошо» и что такое «плохо».
- Не заставляйте меня считать, что ошибки, сделанные мною, - это преступление. Я должен научиться делать ошибки, не думая при этом, что ни на что не годен.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите. Иначе мне придётся притвориться глухим, чтобы как-то защититься.

- Не требуйте от меня объяснений по поводу моего плохого поведения. Я действительно не смогу ничего объяснить. Если вы сможете это понять, я попытаюсь сам себе и вам всё объяснить, но на это надо время.

- Не испытывайте слишком сильно мою честность. Меня легко испугать, при этом я начинаю врать.
- Не забудьте, что я развиваюсь, а значит – экспериментирую. Таким образом я учусь. Примиритесь, пожалуйста, с этим.
- Не оберегайте меня от последствий моей деятельности. Мне необходимо учиться на собственном опыте.
- Не обращайтесь внимания на мои маленькие недомогания. Я могу научиться получать выгоду от своего плохого здоровья, если благодаря ему я буду в центре вашего внимания.
- Не отмахивайтесь от меня, если я задаю вам честные и прямые вопросы. В противном случае вы обнаружите, что я перестал вас спрашивать и ищу интересующую меня информацию там, где мне её предлагают.
- Не отвечайте на мои глупые и бессмысленные вопросы. Я просто хочу обратить на себя ваше внимание.
- Никогда не считайте, что извиниться передо мной – ниже вашего достоинства. Ваше честное извинение и признание своих ошибок вызывает у меня по отношению к вам удивительно тёплые чувства и учит меня поступать также.
- Никогда не утверждайте, что вы совершенны и непогрешимы. Иначе я тоже не буду признавать своих ошибок.
- Не беспокойтесь о том, что мы проводим слишком мало времени вместе. Давайте вместе подумаем, как мы его проведем.
- Не позволяйте моим страхам возбуждать в вас тревогу. В противном случае я действительно испугаюсь. Демонстрируйте мне ваше мужество и собственную храбрость.
- Не забывайте, что мне нужны ваше понимание и поддержка. Я думаю, что вы и без меня это знаете.
- Относитесь ко мне так, как вы относитесь к своим друзьям. Я тоже хочу быть вашим лучшим другом.
- Не забывайте, ваши добрые мысли и тёплые пожелания, которые вы дарите мне щедро каждый день, если не сейчас, то через годы вернуться вам сторицей.
- ***Помните, что у вас есть самое великое чудо на свете. Это чудо – я, Ваш ребёнок!!!!***



*Уважаемые родители,
Вы можете обращаться
по вопросам психологической консультации
к психологам ОЦ Газпром*

*Контактные телефоны:
719-17-18, 719-17-19*