|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Когда и как контролировать ребенка?** | **Научитесь отпускать!** | **Нужна ли ребенку опека?** |
| * Стремление к тотальному контролю – свидетельство наличия у нас страхов * Желание контролировать – оборотная сторона одиночества * По собственной инициативе перекладывая на себя ответственность за жизнь других, Вы учите их снимать с себя эту самую ответственность. * «Контролерам» очень тяжело жить, их жизнь – сплошной стресс (страх перед изменчивым, непредсказуемым миром держит их в напряжении всю жизнь) * Не всегда «не по-моему» означает «неправильно». Есть разные пути решения . * Постоянно контролируя ребенка, мы непрерывно напоминаем ему, как мало ему доверяем, что он всегда маленький и несмышленый в наших глазах * Надо учиться отпускать вожжи * Порой человеку необходимо получить некий негативный, но собственный опыт, чтобы чему-то научиться * Никто из нас не рождается совершенным | * Определите этапы жизни своего ребенка (младенец, дошкольник, младший школьник, подросток) и те границы, которые Вы отводите для него * Посмотрите на границы с точки зрения того, не ущемляют ли они возможности возрастного развития и для кого они удобны: для Вас или для ребенка?! * Хвалите за удачно проявленную самостоятельность, а не ругайте за ее отсутствие * Дайте ребенку возможность получить собственный опыт в той сфере, которая безопасна для жизни (например, походить по лужам в резиновых сапогах, вернуться из школы самостоятельно, приготовить своими руками ужин и т.п.) * Умейте дослушать до конца то, что говорит ребенок. Не перебивайте вопросами и советами. * Контролируйте себя, а не других. Свои эмоции, действия, мысли и поступки * Не пытайтесь «влезть в голову» сына или дочери. Невозможно заставить думать «также как я». * Вспомните свое детство и собственные ощущения, когда Вам казалось, что Вы перед родителями, как на рентгене. | * Между Вашей личностью и личностью ребенка есть граница – почувствуйте ее. * Мысль о том, что сын или дочь естественное продолжение и «часть себя» иллюзорна. Ребенок – отдельное существо со своими мыслями, чувствами, поступками и ошибками. * Составьте перечень всех известных вам приемлемых и неприемлемых для вас детских «прав и свобод». Отпускайте на свободу по шажочкам. * Ищите себе увлечение, хобби, интересное занятие – это залог адекватной заботы о себе и о ребенке. * Гиперопека подразумевает не только регламентацию каждого шага, но и недостаточность обязанностей * Из-за многолетней гиперопеки «крылышки» отмирают, и нет ни инициативы, ни навыков, ни желания * Наделите ребенка посильными и адекватными возрасту обязанностями, постаравшись при этом мощно их мотивировать – в соответствии с его интересами. * Помните, что если правила игры не установите Вы, это сделает жизнь. И гораздо жестче! |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Детский практический психолог **Богомягкова**  **Оксана**  **Николаевна**  (кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии ПГГПУ, психотерапевт)  **8 902 832 86 87**  **Bogom-on@mail.ru** | **«Чтобы сделать детей хорошими, надо сделать их счастливыми»**  *О.Уальд*  **«Большинство из нас воспитывали так, чтобы мы были хорошими, но не настоящими; приспосабливающимися, а не надежными, адаптивными, а не уверенными в себе»**  *Дж.Холлис* | **почемучка**  [http://www.school755.ru/spaw2/uploads/images/sponso.png](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&uinfo=sw-1007-sh-482-fw-782-fh-448-pd-1&p=2&text=%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BC%D1%83%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85&noreask=1&pos=74&rpt=simage&lr=50&img_url=http://education.simcat.ru/school63/img/i/1298395524_sponso.png)  **ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** |