|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** |