**ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»**

**Памятка №1**

1. Дорожите любовью своего ребёнка. Помните: от любви до ненависти только один шаг, не делайте необдуманных шагов!
2. Всегда поддерживайте своего ребенка. Установите заботливые взаимоотношения.
3. Беседуйте с ребенком перед сном.
4. Не унижайте своего ребёнка. Унижая его самого, вы формируете у него умение и навык унижения, которые он сможет использовать по отношению к другим людям. Не исключено, что и к вам.
5. Не угрожайте своему ребёнку. Угрозы взрослого порождают ложь ребёнка, приводят к боязни и ненависти.
6. Не налагайте запретов. В природе ребёнка лежит дух бунтарства. То, что запрещено, очень хочется попробовать – не забывайте об этом.
7. Не опекайте своего ребёнка там, где можно обойтись без опеки; дайте возможность маленькому человеку самостоятельно стать большим.
8. Не идите на поводу у своего ребёнка, умейте соблюдать меру своей любви и меру своей родительской ответственности.
9. Развивайте в себе чувство юмора. Учитесь смеяться над своими слабостями, разрешайте своему ребёнку смеяться вместе с вами.
10. Учите своего ребёнка смеяться над собой! Это лучше, чем если над ним будут смеяться другие.
11. Не читайте своему ребёнку бесконечные нотации, он их просто не слышит.
12. Не срывайтесь и не кричите на ребенка, говорите с ним ровным и спокойным тоном. Дети перестают слышать кричащих родителей.
13. Нужно помнить: различное понимание событий и их причин (конфликт «глазами родителя» и «глазами ребенка» видится по-разному), поэтому вам не всегда легко понять глубину переживаний ребенка, а ребенку – справиться с эмоциями, подчинить их разуму.
14. Будьте всегда последовательны в своих требованиях. Хорошо ориентируйтесь в своих «да» и «нет».
15. Не лишайте своего ребёнка права быть ребёнком. Дайте ему возможность побыть озорником и непоседой, бунтарём и шалуном. Период детства весьма скоротечен, а так много нужно успеть попробовать, прежде чем станешь взрослым.
16. Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованы, не слишком ли много вы от него хотите. Полезно «пропустить» требования через собственное детское переживание.
17. Дайте возможность своему малышу побыть ребенком в детстве, иначе период детства будет продолжаться и в его взрослой жизни. Это может обернуться серьёзными последствиями и для вашего ребёнка, и для вас, родители!
18. Помните, что самое большое родительское счастье – видеть состоявшихся, умных и благополучных детей!

**Памятка №2**

**Уважаемые взрослые!**

На всём протяжении своего жизненного пути ребёнок встречает не только добро, но зло, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Обсудите с ребёнком вопрос о помощи специалистов различных ведомств и служб в напряжённой ситуации, где существует угроза для жизни.

Познакомьте вашего ребёнка с «нужными» номерами телефонов, которыми он должен и может воспользоваться в сложной ситуации.

Запишите ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.

Обсуждайте с вашим ребёнком не только его успехи и достижения, но говорите также о его страхах, тревогах и сомнениях. Каждую ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним, делайте выводы.

Рассказывайте ребенку жизненные примеры, в которых люди, попавшие в сложную ситуацию, казавшейся безвыходной, находили силы и мужество, чтобы справится с трудностями, и сумели выйти из трудной жизненной ситуации.

Не смейтесь над ребенком, если в какой-либо ситуации он оказался слабым морально или физически. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы. Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в спортивную секцию.

Вовремя отвечайте и не тяните с объяснениями на вопросы вашего ребенка по каким-либо изменениям в его физиологии. В противном случае на них могут ответить другие люди.

Приучайте вашего ребенка с раннего детства нести ответственность за свои поступки и за принятие каких-либо решений.

Учите ребенка предугадывать последствия поступков, которые он совершил. Воспитайте у него потребность задавать самому себе вопрос «Что будет, если?»…

Не формируйте у своего ребенка вину за произошедшее, а анализируйте и делайте выводы, чтобы это больше не повторилось.

Говорите с ребёнком «от и до». Дайте ему возможность выговориться, обсудить ситуацию сначала и до конца. Это поможет ему освободиться от груза ответственности и вины.

Отвлеките ребёнка от пережитой им ситуации на что-то более приятное.

Не оставляйте открытыми проблемы, где необходимо вмешательство специалистов в сохранении психического и физического здоровья ребенка.

 Если Вам необходима помощь, не бойтесь обращаться за консультацией к специалистам. Вам и Вашему ребёнку не откажут в помощи.

*Помните, рядом с Вами всегда есть люди, которые могут Вам помочь!*

**Памятка №3**

* Создайте защитную среду с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы.
* Помогайте ребенку развивать самоуважение, интересы, навыки, таланты и увлечения.
* Подчеркивайте значимость семьи, чувство гордости и родства. При отсутствии семьи помогите развить в ребенке чувство принадлежности, смысл существования. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
* Поощряйте самостоятельность ребенка в раннем детстве – предоставляйте возможность выбора. Судить о независимости можно по способности ребенка успешно довести дело до конца, получая в награду похвалу и удовлетворение от завершения работы. Лучше всего давать детям в качестве задания конкретные задания по дому. Предоставляя возможность для самостоятельных поступков, родители должны не забывать о создании необходимой атмосферы защищенности и заботы.
* Будьте заботливы, но строги. Ясно формулируйте правила и требуйте их соблюдения.
* Общайтесь!!! Предоставляйте ребенку возможность открыто выражать свои чувства:
	+ будьте открыты и доброжелательны
	+ учите понимать других и самостоятельно принимать решения
	+ открыто выражайте озабоченность и недовольство
	+ внимательно слушайте
	+ общайтесь как с помощью слов, так и действий
* Учите быстро принимать решения. Часто трудности возникают не из-за самой проблемы, а из-за того, как ее пытаются разрешить. Учите ребенка быть инициативным, а не пассивно реагировать на ситуацию. Поощряйте активность, это предотвратит появление беспомощности, которая, как известно, часто ведет к депрессии.
* Четко называйте проблему: подчеркивайте, что проблемы – это часть нормальной жизни. Вместе ищите выход, предоставляйте родителям роль лидеров, а всем остальным членам семьи возможность открыто высказывать свои идеи и выражать чувства.
* Учите ребенка вести себя в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке и эмпатии.
* Моделируйте самоконтроль, спокойствие, оптимизм, гибкость. Поведение и реакции родителей и других взрослых столь же важны, как и их высказывания.

**Памятка №4**

**Поощряйте жизнерадостность и жизнестойкость**

* Помогайте ребенку перестраивать негативные эмоции на позитивные. Позволяйте ему рассказывать о том, что его беспокоит.
* Давайте ребенку понять, где и как он может попросить помощи.
* Поощряйте веру ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
* Устраивайте отдых и развлечения – веселитесь и смейтесь – юмор лечит.
* Внимательно следите за настроением и поведением, не пропускайте тревожных сигналов. Таким сигналом может быть внезапное изменение поведения, например, уход в себя, потеря интересов, отказ от обычного графика, расстройства сна, снижение успеваемости в школе.

**Памятка №5**

* + 1. ***Установите заботливые взаимоотношения.*** Не существует всеохватывающих рецептов решения такой серьёзной проблемы, как эмоциональное неблагополучие. Но вы можете сделать гигантский шаг вперёд, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребёнка. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует не только выражать словами, но и внутренне принять; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребёнка.
		2. ***Будьте внимательным слушателем.*** Если ребёнок страдает от депрессии, то в беседе нужно предоставлять ему возможность больше говорить самому.
		3. ***Не спорьте***. Ни в коем случае не проявляйте агрессию при разговоре с ребенком и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и вызвать большую подавленность ребенка.
		4. ***Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы***. Может быть, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.
		5. ***Уважайте ребёнка, его мнение,*** не вбивайте ему в голову свои стереотипы. Он - личность.
		6. ***Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя***. Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец – он хорош уже тем, что он есть.
		7. ***Обратитесь за помощью к специалистам***. Подростковый разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто бывает о помощи. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Специалисты смогут понять сокровенные чувства, потребности и ожидания подростка. Во время психотерапевтической консультации люди глубже раскрывают свои страдания и тревоги.
		8. ***Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей***.
		9. ***Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.***
		10. ***Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий***.
		11. ***Одобряйте и поддерживайте***, словом и делом любые стоящие положительные начинания ребенка.
		12. ***Не применяйте физические наказания***, ни при каких условиях.
		13. ***Любите своих детей вне зависимости от возраста***, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
		14. ***От заботливого, любящего человека***, находящегося рядом в трудную минуту, ***зависит многое***.
		15. Самое главное, ***надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть***. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. "Что посеешь, то и пожнёшь!" – гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле – и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

**Источники**

1. Баркан А.И. Практическая психология для родителей. – М., 1999.
2. Яценко И.Ф., Чупина С.И. Родительские собрания. – М., 2008.
3. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2016/11/25/roditelskoe-sobranie-formirovanie>
4. <https://licey73.ru/vospitatelnaya-rabota/formirovanie-zhiznestojkosti-podrostkov>
5. <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2015/11/08/pamyatka-dlya-roditeley-razvitie-zhiznestoykosti>
6. <http://25.sochi-schools.ru/wp-content/uploads/2017/01/Pamyatka-dlya-roditelej-po-formirovaniyu-zhiznestojkosti-rebenka.pdf>