

Несколько правил для родителей

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже, когда вам это не выгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Менеджмент поведения ребенка

1. Награждайте за хорошее поведение.
2. Игнорируйте плохое поведение.
3. Будьте последовательны – не разрешайте что-то в один день, с тем чтобы жаловаться об этом на следующий.
4. Удостоверьтесь, что все в семье поддерживают друг друга.
5. Не кричите, не шлепайте, не спорьте. Скажите один раз. Благодарите, если

они сделали все правильно. Если нет, скажите им еще раз, и пригрозите им, что произойдет, если они не послушаются.

6. Наградой может служить все, что ребенку нравится – не просто вещи, а похвала, объятия, виды активности или время, проведенное с вами.

7. Награда и наказание срабатывают, только если они даются немедленно – помните правило КОГДА... ТОГДА....

8. Наказание – вещь рискованная! Некоторые наказания оставляют у ребенка такую обиду, что все становится только хуже, а не лучше.

9. Самое лучшее (легкое) наказание – это потеря вашего внимания, или возможности поиграть, или посмотреть телевизор. Пять минут будет достаточно долго.

Подсказки для родителей к теме

«Поощрения и наказания»

1. Избегать неприятностей легче, чем от них лечить. Говорите ДА, если можете. Говорите НЕТ, только если Вы готовы настаивать на том, что сказали. Выбирайте для борьбы только важные вопросы.

2. Если Вам придется сказать НЕТ или не дать ему/ей что-то сделать, объясните ОДИН РАЗ, но не вступайте в долгие споры или дискуссии.

3. Если Вы хотите, чтобы Ваши дети говорили «пожалуйста» и «спасибо», то самый простой способ – это дать им возможность слышать, как вы сами говорите это им.

4. Если Вы орете или кричите, или шлепаете их, они могут сделать то, что Вы их просили, но они учатся тому, что добиться, чтобы другие люди были вынуждены делать то, что им велят, нужно погромче кричать или как следует их шлепать. Это может быть и не тот урок, которому Вы хотите научить ребенка!

5. Будьте готовы сказать, что вы были неправы, или вести переговоры, но сделайте это немедленно. Здорово, когда можешь сказать немедленно: «Хорошо,

можешь этого не делать, это не важно», но только если это действительно неважно, и не после долгой борьбы.

Алгоритм «Я - высказывания».

1. Отражение своих чувств. («Мне неприятно...», «Я - злюсь...»)
2. Озвучивание конкретной ситуации в безличной форме. («Когда садятся за стол с невымытыми руками», «Когда в комнате беспорядок»)
3. Предложение возможного решения. («Давай вместе...» или «Обратись в какое-либо время...»)

Ступенчатая система установления запретов.

(Х.Джайнотт).

1. Признать, что некое желание вполне может возникнуть у кого-либо («Я понимаю, что тебе хочется ...»)
2. Четко определить запрет на какое-либо действие. («Но я не могу сделать это сейчас, так как ...»)
3. Указать, каким образом человек может осуществить свое желание.
4. Помочь человеку выразить свое законное недовольство. («Конечно, тебе это не нравится...»)

Медитативные сказки успокаивают, расслабляют, вызывают положительные эмоции, настраивают на гармонию с самим собой и окружающими, внушают уверенность в себе, так как в них закладываются лучшие представления о самих себе. Слушая эти сказки, дети светлеют душой, начинают более осознанно воспринимать окружающий мир и понимать своё место в этой жизни.

В медитативных сказках, как правило, *нет сюжета, отсутствуют конфликты и злые герои, дабы мыслительная деятельность ребенка отдыхала, а работало только воображение.* Медитация подразумевает полное погружение в процесс слушания через положительные зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и

тактильно-кинестические образы. Поэтому эти сказки необходимо читать и слушать не между делом, а в специально созданных условиях. Ребенок удобно устраивается в кровати, закрывает глаза, а взрослый тихим неторопливым голосом, с паузами, рассказывает ему историю. Можно включить негромкую спокойную музыку и прилечь рядом с малышом. Если Вы читаете сказку днем, после прослушивания можно спросить ребенка, что он запомнил, что увидел, что почувствовал, а также предложить нарисовать, вылепить или как-то иначе изобразить героев сказки: изготовить куклы персонажей, придумать продолжение и мн. др.

Приведем примеры нескольких медитативных сказок из книги доктора психологии и директора Санкт-Петербургского Института сказкотерапии Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой «Практикум по сказкотерапии».

Медитативная история для детей перед сном

Давай мы с тобой вместе немного пофантазируем. Для этого нужно закрыть глазки. Закрывает? А теперь представим, что лежим мы не в постели, а на белом облачке. Оно очень мягкое, нежное и слегка нас покачивает. На небе много звездочек. Они напевают нам свои любимые мелодии и своим сиянием освещают голубую прозрачную речку. Весь день в ней плескались и играли рыбки, а сейчас устали и плывут отдыхать. У них закрываются глазки. Они засыпают прямо на ракушках.

Над речкой пролетает птичка. Она смотрит в воду и видит на дне сонное царство. Птичка тоже зевает и летит спать в свое теплое уютное гнездышко.

Стихает шум ветра, перестает журчать ручеек. На речке уже нет волн. Она стала тихой и спокойной.

Вместе с речкой уснул и лес. Все его зверюшки попрятались в свои норки, потому что им, как птичкам и рыбкам, до утра нужно набраться свежих сил, а эти силы дает сон. Рыбки и зверюшки очень любят смотреть сны. Поэтому засыпают раньше всех.

Когда засыпают люди, им снится что-нибудь интересное и волшебное. Во сне раскрываются многие секреты и тайны. И чем быстрее ты заснешь, тем больше интересного увидишь во сне.

Облачко медленно опускает тебя в постельку, желает спокойной ночи и тоже засыпает. Спит и солнышко. Проснется оно только утром и разбудит тебя своими теплыми лучиками. Не спит одна луна. Она рассказывает сказки всем спящим. Когда ты уснешь, луна расскажет сказку и тебе. Я тоже пойду спать и видеть сны, а завтра расскажу, что мне приснилось.

Спи спокойно, малыш. Сладких тебе снов.

(Анна Смирнова)

Золотой шар

Давным-давно в одной далекой волшебной стране жили-были Король с Королевой. Они очень любили друг друга. У них был прекрасный дом и верные преданные слуги. И вот однажды, гуляя по саду, Королева вдруг почувствовала необыкновенную радость. И она поняла, что у них с Королем будет ребенок.

Через некоторое время у Короля с Королевой родился сын. Он рос не по дням, а по часам. Он был как маленькое солнышко для всех, кто жил во Дворце. Его учили большие мудрецы, и он был очень внимательным учеником. Он много гулял, слушал, как поют птицы, наблюдал за животными. Очень скоро он научился понимать и чувствовать то, что происходило вокруг него.

Шло время, Принц вырос. Он почувствовал внутреннюю потребность посмотреть мир. Увидеть, как живут люди в других странах, узнать другой уклад жизни. И Принц сказал о своем желании родителям. Король с Королевой опечалились, узнав о желании сына. Но они понимали, как важно для него отправиться в путешествие. И, конечно, благословили его в путь. На прощанье Король с Королевой протянули Принцу Золотой Шар.

- Возьми его с собой, в нем вся наша любовь к тебе и та радость, которую ты всегда приносил нам. Принц поблагодарил родителей, взял Золотой Шар и положил его в карман дорожной куртки, поближе к сердцу. И вот Принц отправился в путь. Он объездил множество стран, познакомился с разными людьми. И везде его согревало тепло Золотого Шара.

Однажды он ехал через поле. Вокруг него летали бабочки, стрекозы. Жужжали

пчелы – они собирали мед. Пели птицы – они радовались, что через их поле едет Прекрасный Принц. Пахло цветами и спелой земляникой. И вот на холме он увидел Красивый Дворец. Что-то внутри подсказало Принцу, что для него очень важно поехать именно туда. И он направил своего коня по дороге, ведущей ко Дворцу. Когда Принц вошел во Дворец, он был поражен его красотой. Все здесь было убрано и красиво. Как будто кто-то строил этот Дворец специально для него. Золотой Шар, который находился все время около сердца Принца, затрепетал. И Принц понял, что в этом Дворце он найдет что-то очень важное для себя. Он пошел по Дворцу легкой уверенной походкой.

Сейчас и мы с тобой тоже находимся в этом прекрасном дворце. Представь, что ты идешь по нему и находишь для себя то, что хочешь...

(Татьяна Зинкевич-Евстигнеева)

Сказка на проживание рождения, реабилитацию после болезни "Бабочка"

В далекой волшебной стране, где много ярких благоуханных цветов, где светит солнце, дует легкий ветерок, и где всегда голубое небо, жила-была Бабочка. Яркая и прекрасная. Жители этой страны очень любили ее и всегда рады были ее видеть.

Но еще совсем недавно она была большой лохматой гусеницей и жила на высоком старом дереве. У гусеницы было много лапок, но уползти далеко она не могла. А ей так хотелось повидать весь мир! Узнать, как живут там, за горами, вдали от их волшебной страны.

И в волшебной стране, и в жизни, многие гусеницы превращаются в куколок. Превратилась в куколку и наша гусеница. Лежа в коконе, она мечтала увидеть мир. И очень скоро мечты ее осуществились - она превратилась в прекрасную Бабочку.

Теперь она могла летать высоко-высоко и видеть гораздо больше прежнего.

Часто в небе она встречала радугу, и они подружились.

И вот, однажды, попрощавшись с обитателями волшебной страны, Бабочка

отправилась в путешествие.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Боулби Дж. Теория привязанности.
2. Смирнова Е.О. Детская психология.
3. Смирнова Ю.А. Отношения привязанности матери и ребенка, их влияние на последующее развитие личности.
4. Холмогорова А.Б. «Роль отца в психическом развитии ребенка».