Подростковый возраст — трудное время не только для родителей, но и для самих детей. В это время родители часто понимают, что те правила, по которым они общались с детьми, уже не действуют, в это время часто всплывают ошибки воспитания — они понимают, что нужно что-то менять.

**КАК СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ САМОУВАЖЕНИЯ И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ**

**В семье:**

* Проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем;
* Создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье;
* Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем;
* Предпочитать требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности;
* Снимать авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!
* Избегать ортодоксальных суждений;
* Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.

**ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ У ЖИЗНИ**

* Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
* Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
* Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
* Если ребёнок растёт в упреках, он учится жить с чувством вины.
* Если ребёнок в терпимости, он учится принимать других.
* Если ребёнка часто подбадривать, он учится верить в себя.
* Если ребёнка часто хвалят, он учится быть благодарным.
* Если ребёнок живёт в честности, он учится быть справедливым.
* Если ребёнок живёт в доверии к миру, он учится верить в людей.
* Если ребёнок живёт в обстановке принятия, он находит любовь в мире.

****

ГБУ РК «Евпаторийский центр

социальных служб для семьи,

детей и молодёжи»



*буклет-памятка для родителей*

*2022*

**ГБУ РК «Евпаторийский центр социальных служб для семьи, детей и молодёжи»**

г. Евпатория, ул. Дёмышева, 134

Телефон: 4-44-81

106@crimeaedu.ru

http://ecsssdm.ru

http://vk.com/club44717348

**Советы внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребёнку, что вы его любите;

- чаще обнимайте и целуйте;

- поддерживайте в сложных ситуациях;

- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;

- вселяйте в него уверенность в себе;

- помогите ребёнку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

**К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ОБИДЫ**

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

* К стремлению «уйти в себя»;
* К изолированности;
* К отчуждению во взаимоотношениях;
* К стремлению «выяснить отношения», что может перейти в конфликт;
* К стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;
* К еще большему перевесу эмоционального над рациональным;
* К повышению нервно-психической напряженности;
* К снижению активности;
* К фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценить поступающую информацию.



**Эти слова ласкают душу ребенка…**

*- Ты самый любимый!*

*- Ты очень много можешь!*

*- Спасибо!*

*- Что бы мы без тебя делали!*

*- Иди ко мне!*

*- Садись с нами!*

*- Расскажи мне, что с тобой?*

*- Я помогу тебе…*

*- Я радуюсь твоим успехам!*

*- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!*

*- Как хорошо, что ты у нас есть!*

**КОГДА РЕБЁНКУ ОБИДНО**

* **Обидно**, когда все беды валят на тебя;
* **Обидно**, когда твои успехи остаются незамеченными;
* **Обидно**, когда тебе не доверяют;
* **Обидно**, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
* **Обидно**, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
* **Обидно**, когда дело понятное и интересное превращается в обузу, в занятие от которого не отвяжешься;
* **Обидно**, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;
* **Обидно**, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;
* **Обидно**, когда тебя в чём-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
* **Обидно** и многое другое, о чём мы не вспомнили.