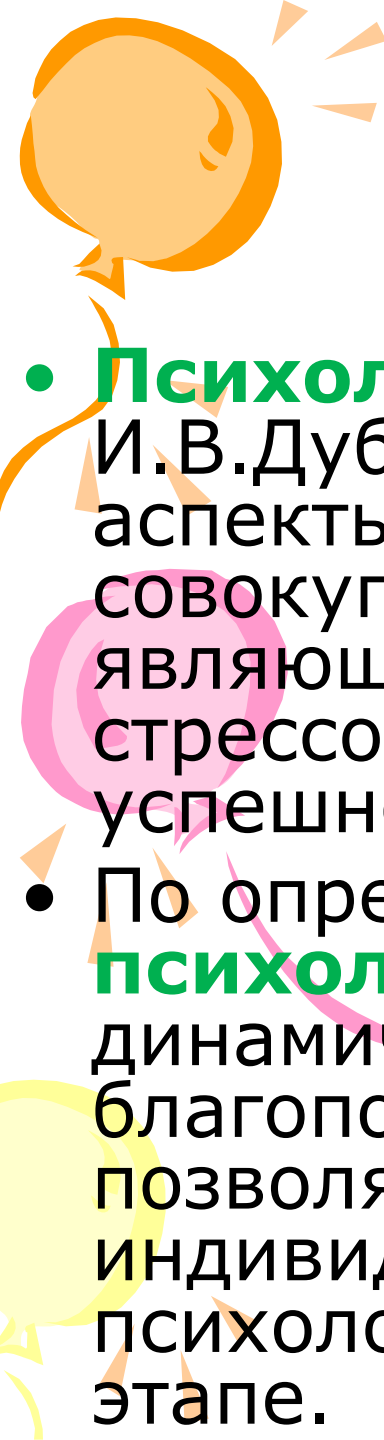


От позитивного воспитания – к благополучному будущему

Ковалевская Алла Викторовна,
старший преподаватель кафедры
общей и детской психологии БГПУ,
педагог-психолог высшей категории

Колесо жизненного баланса





Понятие психологического здоровья

- **Психологическое здоровье** (по И.В.Дубровиной), это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации.
- По определению В.Э.Пахальяна (2006), **психологическое здоровье** — это динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности), которое позволяет человеку актуализировать свои индивидуальные и возрастнопсихологические возможности на любом этапе.



- **Психологическое здоровье** – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психологическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.



Умения ставить и решать проблемы



Коммуникативные умения



Творчество и любознательность



Направленность на саморазвитие



Умения и качества, необходимые человеку 21-го века:



Умения работать с информацией



Критическое и системное мышление



Социальная ответственность

Понятие психологического здоровья

• *Психологическое здоровье* – это позитивное само- и, так сказать, взаимочувствие, осознанное проявление этого состояния и использование его в качестве регулятора жизненной активности.

• *Психологическое здоровье* представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи.



Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции.

Выделяют три уровня психологического здоровья

- ✓ к высшему уровню – **креативному** - можно отнести людей с устойчивой адаптацией к среде, они не нуждаются в психологической помощи;
- ✓ к среднему уровню – **адаптивному** - относят людей, в целом адаптированных к социуму, однако имеющих несколько повышенную тревожность. Это группа риска. Её представители могут быть включены в групповую работу профилактически-развивающей направленности;
- ✓ низший уровень психологического здоровья – **дезадаптивный** .

Стиль поведения человека характеризуется либо стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям, либо, наоборот, активно-наступательной позицией, стремлением подчинить окружение своим потребностям.

Такие дети и подростки нуждаются в особом внимании и в специально-организованной психолого-педагогической помощи.

Факторы здоровья

На уровне индивида

Высокая социальная способность.
Позитивная вера в свои силы.
Самостоятельность
Успешные коппинг-стратегии.
Интеллект и способность к творчеству.
Наличие интересов и хобби.
Локус контроля.
Контроль импульсов.
Высокий уровень активности и энергии.

Уровень семьи и окружения

Помогать другим, когда им это необходимо.
Доверительные и близкие отношения.
Другой важный человек.
Точно обозначенные границы и subsystemы.
Четкие правила дома.
Позитивные отношения между детьми и родителями.
Общность принципов.

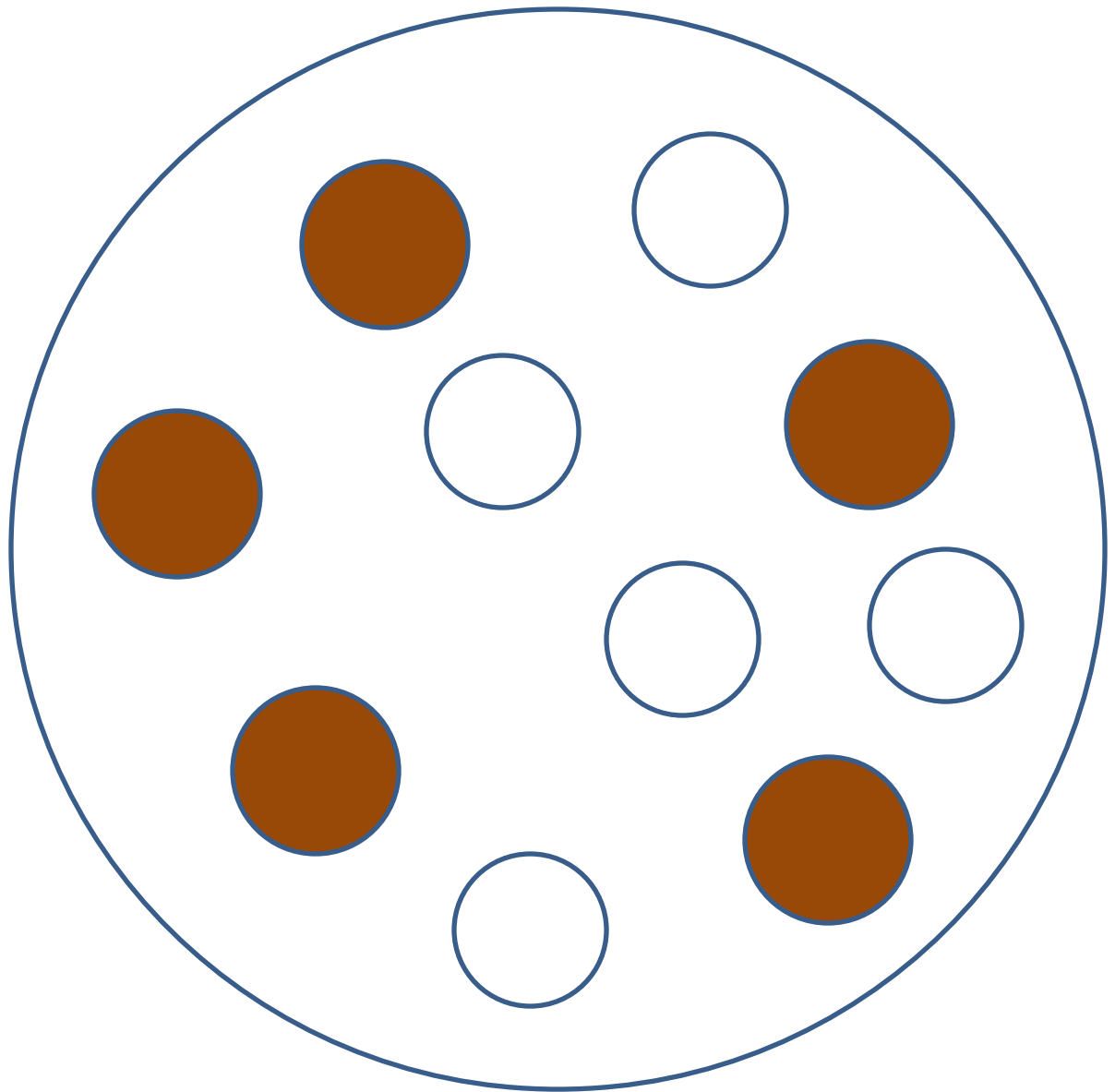
ДВА ПОДХОДА К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Патогенный подход

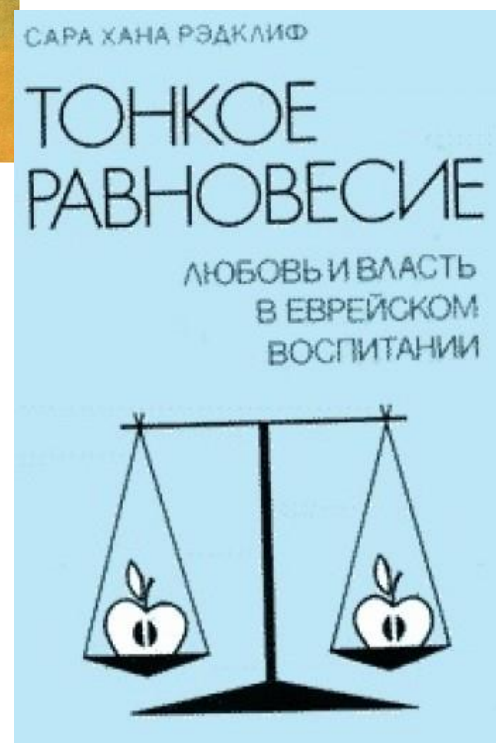
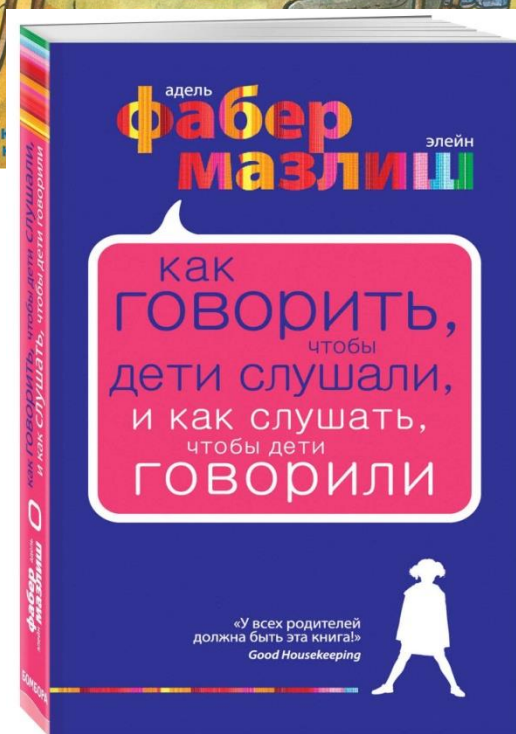
- Что ведёт к нездоровью?
- Какие факторы риска имеются в такой ситуации?
- Какие проблемы у данного конкретного человека?

Салютогенный подход

- Что способствует здоровью?
- Какие факторы позитивно влияют на здоровье?
- Почему мы всё же сохраняем здоровье, несмотря на все проблемы и лишения?



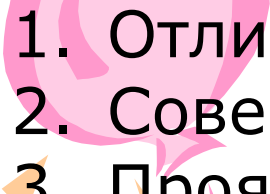
Литература по теме






ПРИНЦИПЫ ПОЗИТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ (ДЖОН ГРЕЙ, «ДЕТИ С НЕБЕС»)

Помочь детям найти в себе силы для преодоления жизненных трудностей и в полной мере развить внутренний потенциал.

- 
1. Отличаться от других – нормально.
 2. Совершать ошибки – нормально.
 3. Проявлять негативные эмоции – нормально.
 4. Хотеть большего – нормально.
 5. Выражать своё несогласие – нормально, но помни, что мама и папа – главные.

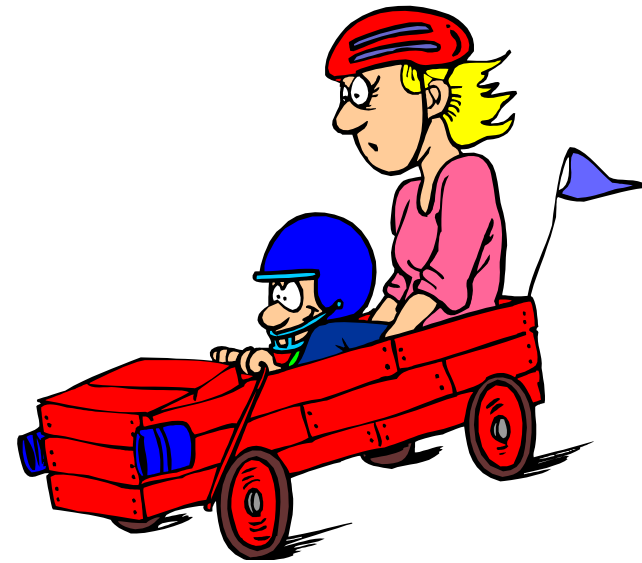


Цель позитивного воспитания – вырастить волевого, но при этом готового к сотрудничеству ребёнка.

ПРИЁМЫ ПОЗИТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ

**(А. ФАБЕР, Э. МАЗЛИШ, «КАК
ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ ДЕТИ
СЛУШАЛИ, И КАК СЛУШАТЬ,
ЧТОБЫ ДЕТИ ГОВОРИЛИ)**

- ✓ Помочь ребёнку справиться с чувствами.
- ✓ Учимся взаимодействовать.
- ✓ Альтернатива наказанию.
- ✓ Поощрение самостоятельности.
- ✓ Как правильно хвалить.
- ✓ Освобождаем детей от ролей.





Помочь ребёнку справиться с чувствами

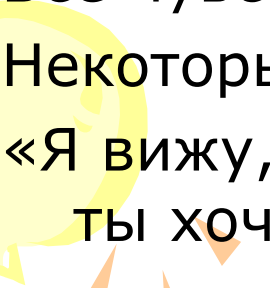
ПАМЯТКА

1. Ребенку нужно, чтобы его чувства принимали и уважали.
2. Вы можете спокойно и внимательно слушать.
3. Вы можете признавать его чувства словами «да», «хм», «понятно».
4. Вы можете назвать чувство: «Ты разочарован!»
5. Покажите, что понимаете желание ребенка. Дайте ему желаемое в фантазии: «Я бы хотел, чтобы прямо сейчас перед тобой появился спелый банан!»

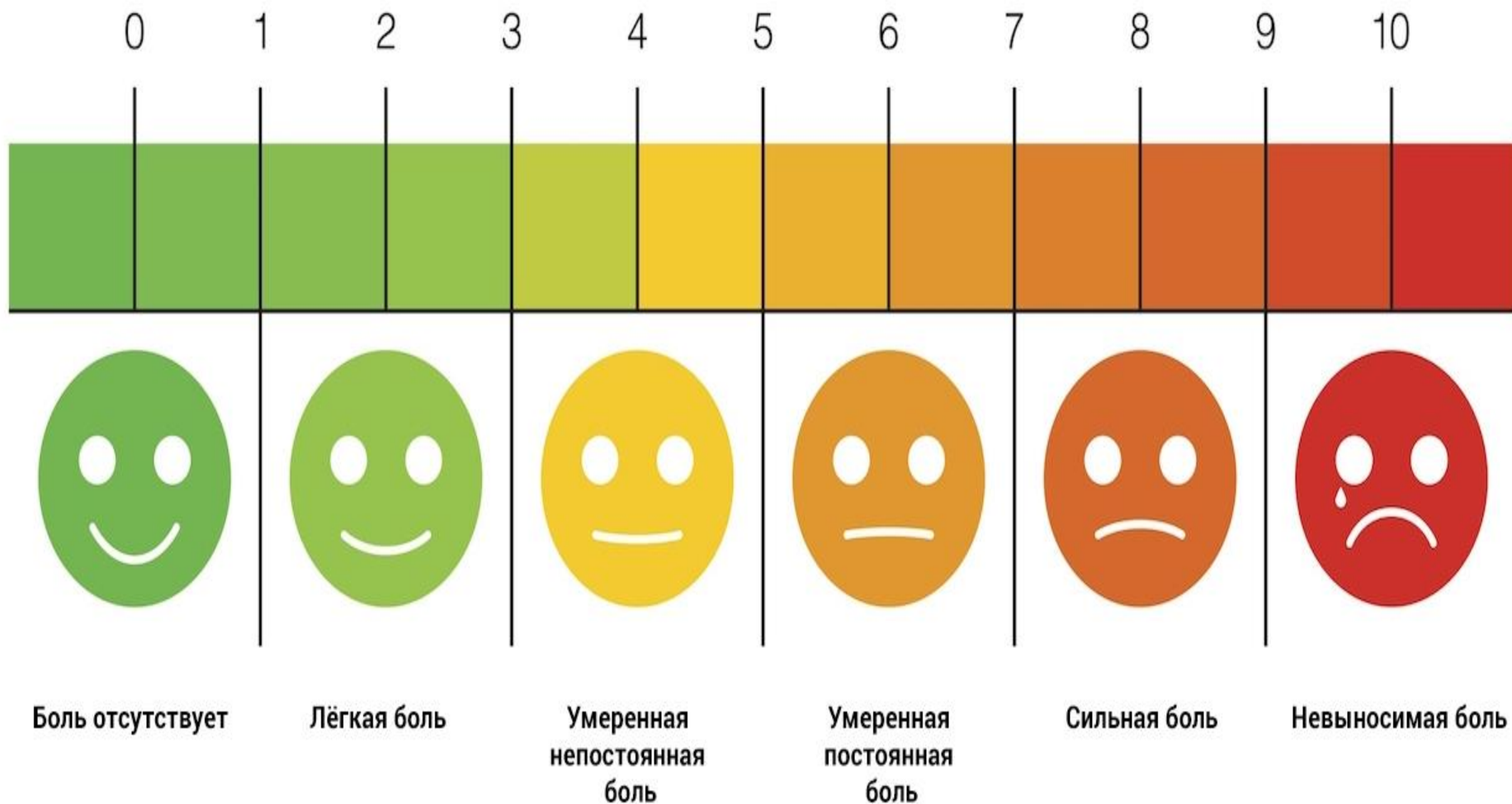
Все чувства могут быть приняты.

Некоторые действия могут быть ограничены:

«Я вижу, как ты злишься на своего брата. Скажи ему то, что ты хочешь, словами, а не кулаками».



Визуально-аналоговая шкала (ВАШ) интенсивности боли





Говорящая стена «Радуга настроения»



У каждого ребенка есть фото на прищепке или картинка, которую он себе выбрал и, приходя в группу, дети крепят свою фотографию или картинку к соответствующему их настроению цвету, что помогает им **понимать собственные эмоции, эмоциональные состояния других, способствует овладению средствами эмоциональной выразительности.**



«Сухой душ»



Это оборудование способствует **эмоциональной разгрузке детей перед сном**. Ребенок заходит в спальню через завесу «Сухого душа», тем самым он оставляет все свои негативные эмоции за ней. Также эта «волшебная шторка» предназначена для того, чтобы отделить в подсознании ребенка игровое пространство от зоны покоя и сна.

«Мешочки настроений»



«Баночки гнева»



«**Центры уединения**», где ребенок может «спрятаться» от внешнего мира, скрыть свои эмоции от других



Учимся взаимодействовать

ПАМЯТКА

1. Опишите, что вы видите, или опишите проблему: «Влажное полотенце лежит на кровати».
2. Предоставляйте информацию: «Полотенце намочит моё одеяло».
3. Скажите одним словом: «Полотенце!»
4. Опишите, что вы чувствуете: «Я не люблю спать в мокрой постели».
5. Напишите записку (над вешалкой для полотенца): «Пожалуйста, повесь меня обратно, чтобы я могло высохнуть. Спасибо! Твоё полотенце».



ВВЕДЕНИЕ ПРАВИЛ (Памятка для взрослых)

Уважаемые взрослые!

Если вы хотите, чтобы ваши дети как можно раньше научились следовать вашим указаниям, управлять своим поведением, попытайтесь вводить в повседневную жизнь ребенка не очень сложные правила. Это поможет ребенку лучше ориентироваться в ситуациях, придаст ему уверенности, избавит вас от чтения бесконечных нотаций. Но для того, чтобы эти правила оказались более эффективными, вам следует учитывать некоторые условия:

- Правило должно быть конкретным.
- Одно и то же правило лучше повторить для ребенка несколько раз.
- Правило должно быть не только произнесено, но и нарисовано (на кухне, в детской).
- Повторяя рабочее правило, постарайтесь, чтобы оно прозвучало не как приказ, не как указание, а как доброжелательный совет.
- Правила должны быть сформулированы в позитивной форме (лучше сказать «Говори тихо», а не «Не кричи!»).
- Обосновывайте для ребенка, почему надо следовать тем, а не иным правилам.
- Если ребенок испытывает правило «на прочность», провоцируя вас на окрик, оставайтесь спокойным и «твердым» в выполнении правила.
- Взрослые должны сами неукоснительно выполнять правила, введенные ими. Это послужит хорошим примером, моделью для вашего ребенка.



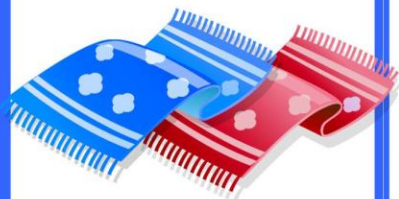
закатываем
рукава

открываем
кран

берем
мыло

намыливаем
руки

закрываем
кран



отжимаем
руки

вытираем

опускаем
рукава



алгоритм
УМЫВАНИЯ



Алгоритм одевания зимней одежды

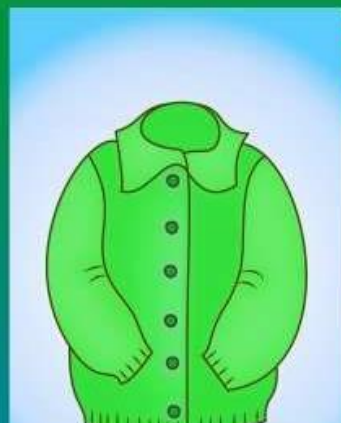


КОЛГОТКИ

НОСКИ

футболка

ШТАНЫ



Алгоритм заправки кровати



АЛГОРИТМ ДЕЖУРСТВА ПО СТОЛОВОЙ



1 НЕЛЬЗЯ
КРИЧАТЬ,
МОЖНО
ПОДОЖДАТЬ ОЧЕРЕДИ
И ПОДНЯТЬ
РУЧКУ



2 КЛУБНИЧКА
В РУКАХ
РАЗРЕШАЕТ
ГОВОРИТЬ



3 НЕЛЬЗЯ
ВЫХОДИТЬ ИЗ КРУГА,
МОЖНО
СИДЕТЬ,
ИГРУШКИ МОЖНО
ПОСАДИТЬ
РЯДОМ, ЧТОБЫ
ОНИ ТОЖЕ
НАБЛЮДАЛИ



4 НЕЛЬЗЯ ЗАХОДИТЬ
ЗА ПОЛОСОЧКУ, КОТОРАЯ
ПОКАЗЫВАЕТ КРУГ
МОЖНО СИДЕТЬ
НА СВОИХ ПОДУШКЕ



Альтернатива наказанию


ПАМЯТКА

1. Обратите внимание ребёнка на то, как он может принести пользу.
2. Выразите свои чувства без нападок на характер.
3. Сформулируйте свои ожидания.
4. Покажите ребёнку, как загладить вину.
5. Предоставьте ребёнку выбор.
6. Предпримите действия.
7. Позвольте ребёнку ощутить последствия его плохого поведения.
8. Решение проблемы:
 - Шаг 1. Поговорите о чувствах и потребностях ребёнка.
 - Шаг 2. Поговорите о своих чувствах и потребностях.
 - Шаг 3. Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих.
 - Шаг 4. Запишите все свои идеи без разбора.
 - Шаг 5. Решите, какие варианты вам нравятся, какие — нет, и какие вы хотите воплотить в жизнь.



«Островок примирения», «Кубик рукопожатия»





«Скамейка – мирилка», «Футболка дружбы»



Поощрение самостоятельности

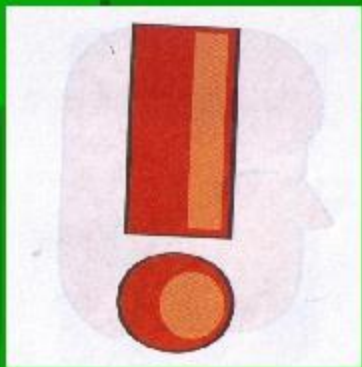
ПАМЯТКА

Позвольте детям делать выбор.

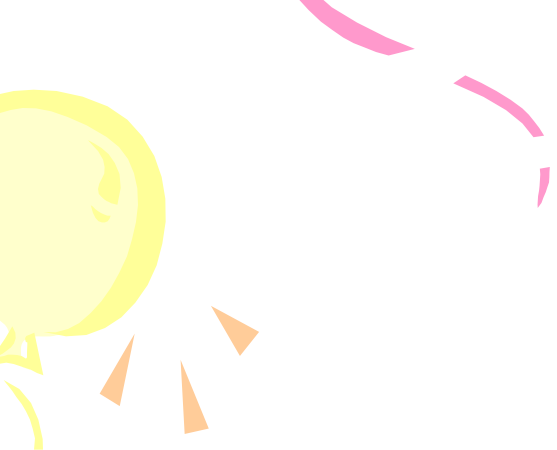
1. Показывайте уважение к усилиям ребенка.
2. Не задавайте слишком много вопросов.
3. Не спешите отвечать на вопросы.
4. Предложите ребенку искать источники информации вне дома.
5. Не лишайте ребенка надежды.



Карточки "методы исследования".















Как правильно хвалить

ПАМЯТКА

Вместо оценки опишите.

- 
- 
1. Опишите, что вы видите: «Я вижу чистый пол, ровно застеленную кровать и книги, аккуратно выставленные в ряд на полке».
 2. Опишите, что вы чувствуете: «Так приятно входить в эту комнату!»
 3. Подытожьте похвальное поведение ребенка каким-нибудь словом: «Ты разобрал свои карандаши, мелки и ручки и разложил их по коробкам. Вот что я называю организацией!»

Освобождаем детей от ролей

ПАМЯТКА

1. Ищите возможности показать ребенку его новый образ.
2. Поставьте ребенка в ситуацию, в которой он иначе взглянет на себя.
3. Пусть дети нечаянно услышат, как вы говорите о них что-нибудь положительное.
4. Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок.
5. Храните особенные моменты, связанные с вашим ребенком.
6. Если ваш ребенок ведет себя в соответствии со старым ярлыком, изложите ему ваши чувства и/или ваши ожидания.



Деструктивные семейные роли детей

	Видимые качества	Внутренние чувства	Привносит в семью	Характеристики	Возможные характеристики в будущем	
					Без помощи	С помощью
<i>Герой семьи</i>	Видимый успех. Делает то, что «правильно»	Неадекватность	Самоценность (семья может гордиться)	Высокие достижения: отметки, друзья, спорт.	Работоголизм Стремление никогда не ошибаться. Ответственность за все. Для семейных отношений выбирает зависимого человека.	Принятие неудачи. Ответственность за себя, а не за все. Хороший исполнитель.

Деструктивные семейные роли детей

<p>Злой клоун</p>	<p>Враждебность Оборонительность. Злобность.</p> <p><u>и/или</u> Хрупкость. Незрелость. Защита потребностей</p>	<p>Боль. Вина.</p> <p><u>и/или</u> Страх</p>	<p>Снимает фокус внимания с проблемного члена семьи.</p> <p><u>и/или</u> Развлечение и юмор (комическая разрядка).</p>	<p>Негативное внимание. Не может соперничать с «семейным героем».</p> <p><u>и/или</u> Гиперактивный. Обучается плохому. Трудности с концентрацией.</p>	<p>Незапланированная беременность. Неприятности в школе и на работе. Проблемы с законом.</p> <p><u>и/или</u> Язвенные болезни. Неумение справляться со стрессом. Компульсивность. Клоунство. Незрелость.</p>	<p>Взятие на себя ответственности. Смелость. Способность видеть реальность. Хороший фасилитатор.</p> <p><u>и/или</u> Заботится о себе. Перестает быть клоуном. С ним легко и весело. Хорошее чувство юмора.</p>
--------------------------	---	--	--	--	--	---

Деструктивные семейные роли детей

Невидимка

Отстраненность.
Одиночка

Одиночество.
Собственная неважность.

Облегчение (ребенок, о котором не нужно беспокоиться).

Тихий.
«Невидимый». Нет друзей.
Легко вводимый.
Попадающий в неприятности.

Слабый интерес к жизни.
Проблемы с сексуальной идентичностью.
Неразборчивость в связях.
Одиночество.
Часто умирает в раннем возрасте.

Независимый
Талантливый
Творческий.
С хорошим воображением
Самоактуализирующийся

«Герою семьи»



Нужно научиться:

- просить о том, что ему нужно, и принимать помощь;
- принимать поражение;
- снимать контроль, расслабляться и дать всему идти своим чередом;
- сосредоточиться на себе и перестать решать и думать за других;
- осознать свои потребности, быть честным с собой.

Он может опираться на свое умение работать.

«Злому клоуну»

Чтобы встать на путь выздоровления,
нужно:

- прорваться сквозь стену гнева к больному месту, к чувству обиды;
- научиться обсуждать, а не бунтовать
- научиться принимать на себя ответственность;
- рискнуть быть серьезным;
- быть уверенным.

Сильные стороны, которые помогут в выздоровлении - способность видеть действительность, хорошая интуиция, чувствительность и мужество, юмор, умение играть и умение получать удовольствие.



«Невидимке»

Нужно:

- выйти из своего чувства одиночества и потянуться к другим;
- научиться справляться с одиночеством;
- признавать, что испытывает боль;
- создавать новые близкие взаимоотношения.

Опорой в этом процессе могут стать сильные стороны, такие как терпение, независимость и творческие способности





Отношения трудновоспитуемых и взрослых отличаются пятью следующими особенностями:

- ◎ непонятное для взрослых поведение ребёнка;
- ◎ взаимное отчуждение;
- ◎ демонстративное непослушание;
- ◎ преднамеренное нарушение требований взрослых:
- ◎ при попытках взрослых исправить положение возникновение обратного эффекта: ребёнок ведёт себя ещё хуже.

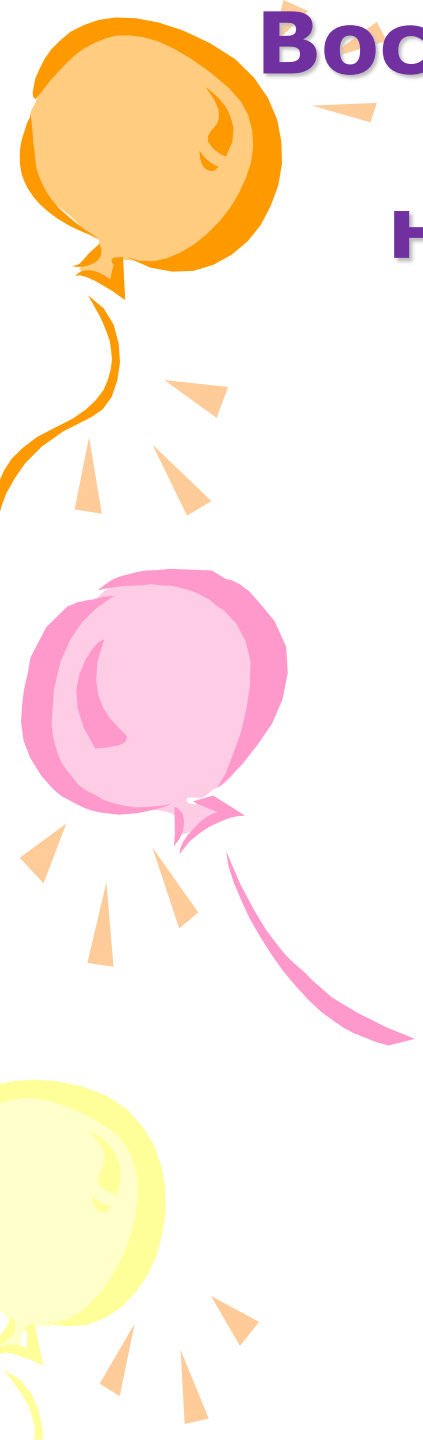
Воспитательное взаимодействие с «трудными» детьми напоминает порочный круг

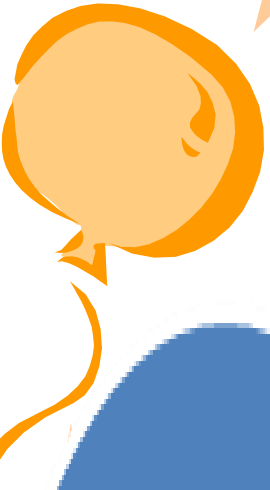
Негативное поведение детей

Усиление контроля со стороны взрослых

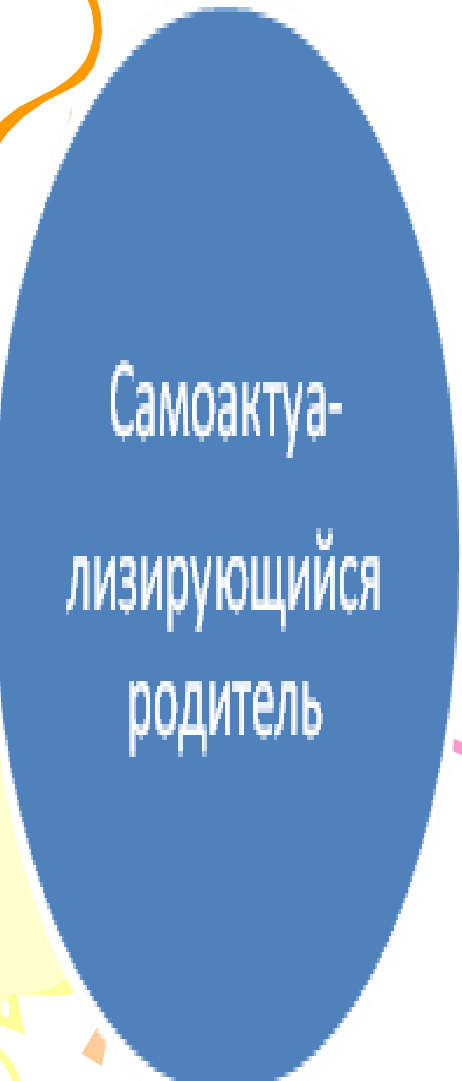
Ослабление самоконтроля детей

Усиление враждебности и конфликтности детей


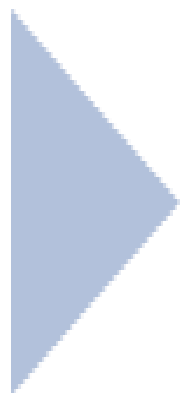





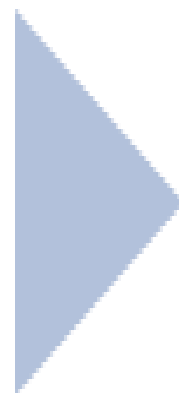
Процесс формирования здоровой личности ребёнка



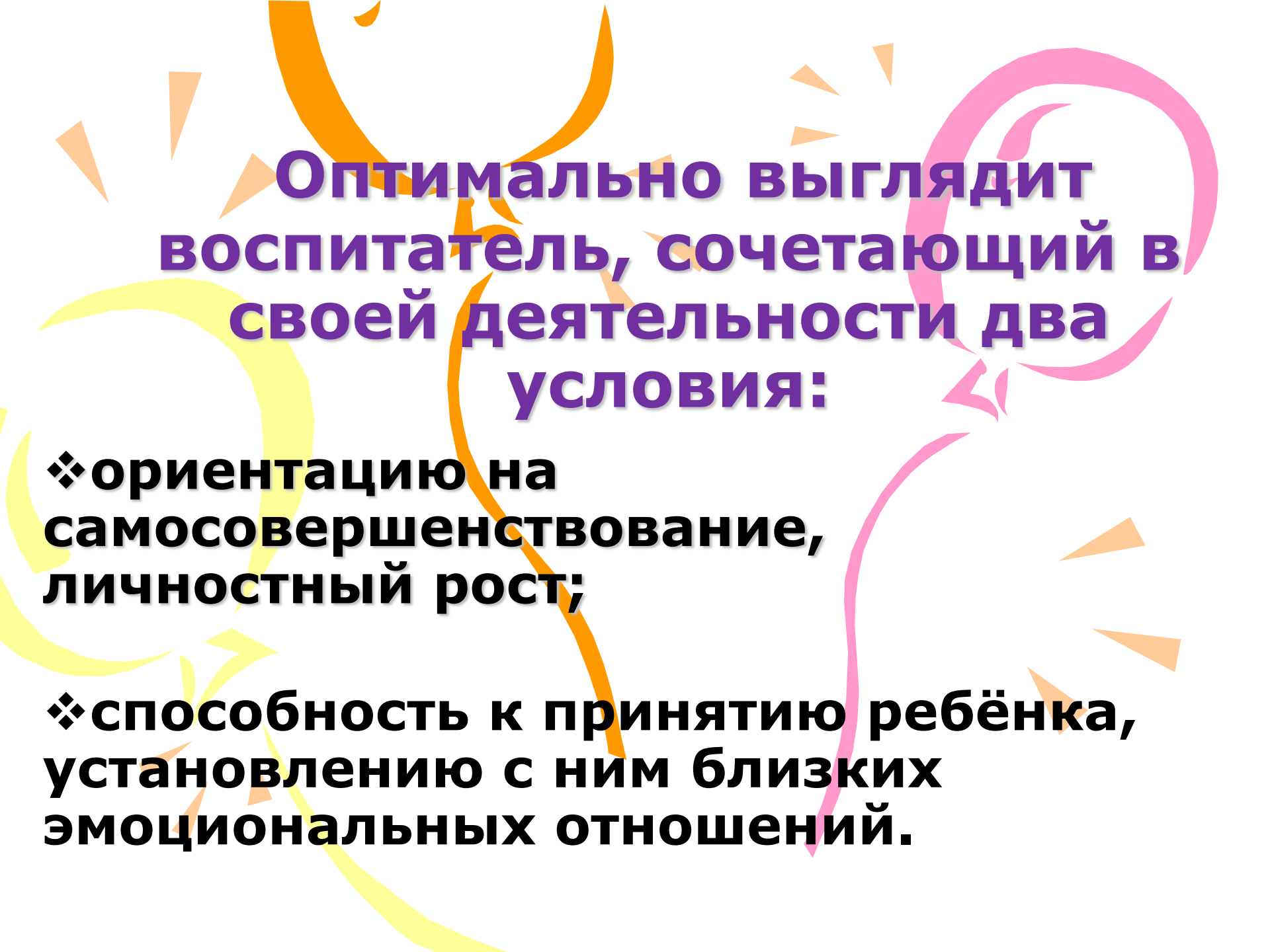
Самоактуализирующийся
родитель



Принятие
родителем
ребёнка



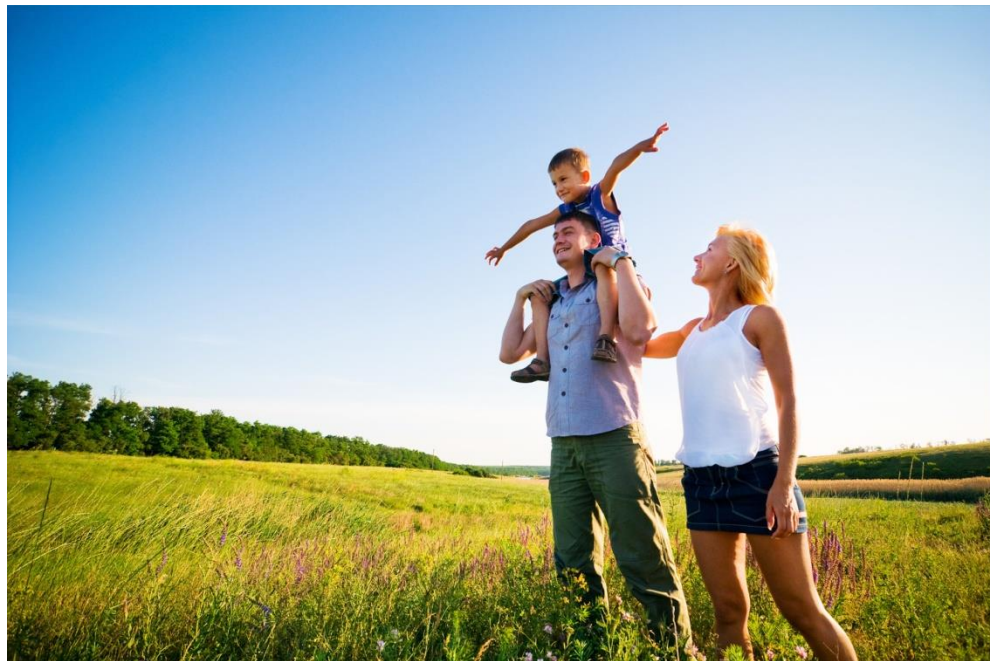
Здоровая
личность
ребёнка



Оптимально выглядит воспитатель, сочетающий в своей деятельности два условия:

❖ ориентацию на самосовершенствование, личностный рост;

❖ способность к принятию ребёнка, установлению с ним близких эмоциональных отношений.



**«Воспитателю необходимо
заразить ребёнка жизнью»**

Джойс Макдугалл, амер. психоаналитик


Призвание воспитателя состоит в том, чтобы заразить ребёнка своей жаждой жизни, своей любовью, научить его получать удовольствие от жизни, помочь ему обрести собственные силы и передать ему умение заботиться о себе самом.

- › Не способен справиться со своими прихотями.
- › Имеет много вредных привычек, которые значат для него больше, чем дети.
- › «Человек настроения». Кто-то «постоянно» действует ему на нервы.
- › Ленивый настолько, что забывает о своих обязанностях.
- › Постоянно совершает одни и те же ошибки, винит в них других людей или использует как орудие шантажа.
- › Часто отрицает свои ошибки или находит отговорки.
- › Заявляет, что не понимает, как его ошибки отражаются на других.

Негативная ролевая модель

- ⊙ На него можно положиться: он держит своё слово и делает то, что говорит.
- ⊙ Он весел и дружелюбен. Смотрит на жизнь с оптимизмом.
- ⊙ Он трезво оценивает свои способности. Если чего-то не умеет, то старается научиться.
- ⊙ У него есть особые черты, придающие ему уникальность, поэтому он не возражает против того, чтобы другие также проявляли индивидуальность.
- ⊙ Он старается своими силами добиться успеха в карьере, образовании и личной жизни.
- ⊙ Книги, экскурсии, лекции, кружки – часть его повседневной жизни.
- ⊙ Время от времени он совершает ошибки, но всегда готов признать их и нести за них ответственность.

Позитивная ролевая модель



Навыки и умения, необходимые для формирования позитивной тенденции в воспитательном процессе:

- ◎ знание прав ребёнка;
- ◎ уважение к ребёнку как личности;
- ◎ понимание социально-психологических особенностей детского возраста;
- ◎ понимание и учёт различий в жизненной позиции взрослого и ребёнка;
- ◎ умение слушать – в большей степени, чем умение учить других;
- ◎ умение говорить с детьми, как с равными;
- ◎ способность ограничивать власть, превосходство взрослых в детско-родительских взаимоотношениях и собственном взаимодействии с детьми.

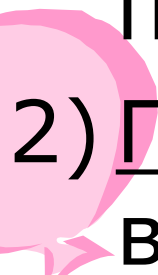
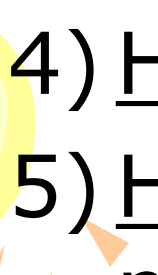



«Хороший родитель ухаживает за своими детьми, организовывает их, сочувствует им, старается смягчить их агрессию и не отвечает им такой же агрессией».

Д.В. Винникотт, педиатр, психоаналитик



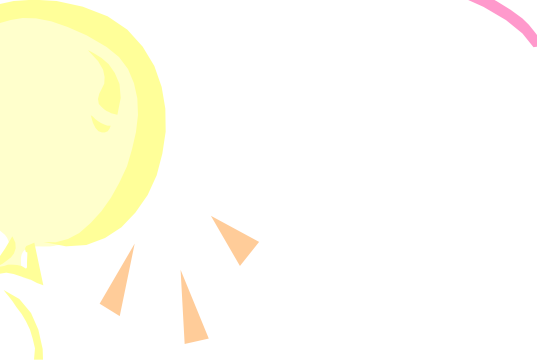

Навыки, необходимые эффективному родителю:

- 1) Самоконтроль – позволяет подавать пример собственным поведением, а не нотациями.
 - 2) Последовательность в своих воспитательных подходах.
 - 3) Демонстрация принятия и поддержки.
 - 4) Навыки заботы о родственниках.
 - 5) Навыки заботы о животных,
растениях, вещах.
- 
- 



По мнению выдающегося представителя психоаналитической школы Хайнца Когута (Kohut H.) существуют **три базовые потребности ребёнка**, которые необходимо удовлетворить для здорового развития личности:

- ✓ потребность в «отражении» (быть принятым другим человеком, родителем);
- ✓ потребность быть похожим на других;
- ✓ потребность идеализировать (для ребенка важно знать, что хотя бы один из родителей является сильным и умным).





Потребность быть «отражённым»

Детям необходимо, чтобы значимый взрослый показывал им, какие они особенные, замечательные и желанные, какое это удовольствие видеть их рядом.

Если родители слишком обеспокоены вопросами своей собственной самооценки, то ребёнок будет страдать от неуверенности и чувства неполноценности, перемежающихся нереалистичной грандиозностью или неадаптивным хвастовством: от «я – гений» до «я – ничтожество».

Потребность быть похожим на других

Детям необходимо знать о своей «похожести» на мир, в котором они существуют, о своём малом от него отличии.

Если эта потребность удовлетворяется, то развивается чувство социальной принадлежности, своего общественного статуса.



СТАДИИ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЛИЧНОСТИ, ПО Э. ЭРИКСОНУ

На первой стадии (младенческий возраст) ребенок выделяет себя как отдельного индивида.

БАЗИСНОЕ ДОВЕРИЕ

При хорошем уходе за ребенком, наличии материнской любви, нежности и заботе о малыше формируются три дополняющих друг друга процесса:

- *биологический* (кормление, сон, уход);
- *психологический* (организация индивидуального опыта);
- *общественный* (культурная организация взаимосвязанных людей — этнос).

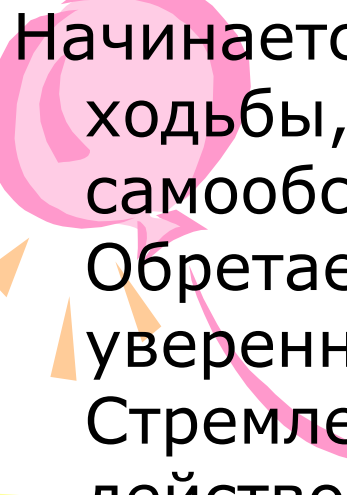
НЕДОВЕРИЕ

Отсутствие заботы, непоследовательное отношение, запреты и ограничения оставляют у ребенка чувство отверженности и создают основу для недоверия к окружающему миру.



На второй стадии (ранний возраст) формируются и отстаиваются ребенком автономия и независимость.

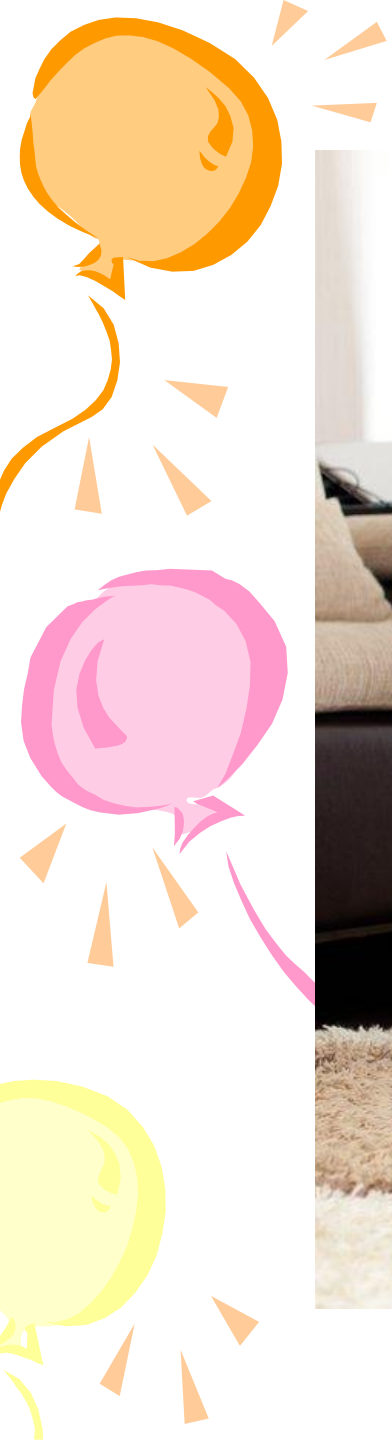
АВТОНОМНОСТЬ



Начинается с навыков ходьбы, самообслуживания. Обретается чувство уверенности в себе. Стремление действовать независимо от родителей. Формируется автономность.

СТЫД И СОМНЕНИЯ

Борьба за опрятность против неряшливости, связанная с неудачами, создает основу для чувства стыда и сомнений.

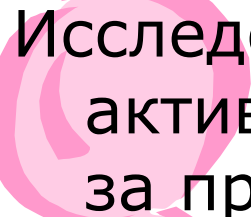




На третьей стадии (возраст игры) происходит осознание своей половой принадлежности. Познается окружающий мир в игре через воображаемые и моделируемые ситуации.



ИНИЦИАТИВНОСТЬ



Исследовательская активность переносится за пределы собственного тела. В игре формируются: активная предприимчивость, инициативность.



ЧУВСТВО ВИНЫ

Агрессивное поведение ребенка ограничивается, критикуется, наказывается. С ограничением инициативы появляется чувство вины и тревожности. Привыкает быть виновным.

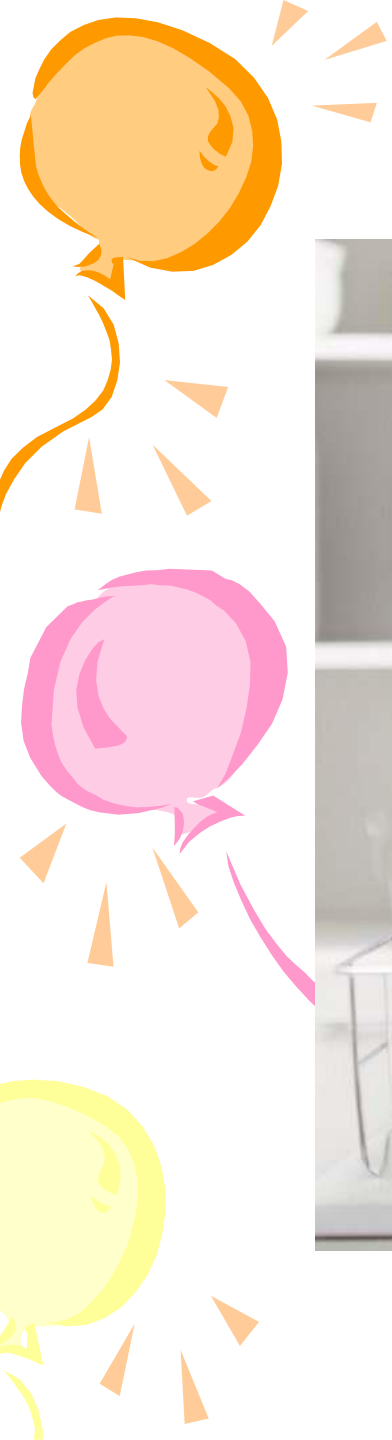
На четвертой стадии (школьный возраст) происходит обучение техническим и социальным основам трудовой деятельности.

ТРУДОЛЮБИЕ

При росте компетентности в разных областях развиваются навыки и умения. Активно учатся тем типам техники, которые значимы в данном обществе. Трудолюбие оценивается. Эго-идентичность достигает реальной силы.

НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ

Постоянный неуспех сдерживает активность ребенка. Он переживает свою неумелость и видит себя обреченным на неуспех. При сравнении и негативном оценивании ребенка возникает чувство неполноценности.



На шестой стадии (молодость) ведется поиск спутника жизни. Желание тесного сотрудничества с другими.

ИНТИМНОСТЬ

Основой для сближения с окружающими служит полное овладение своим поведением.

Готовность к проявлению зрелого чувства любви и установление творческой атмосферы сотрудничества в трудовой деятельности.

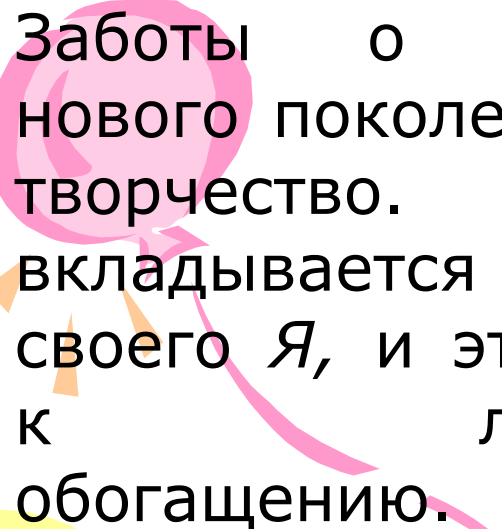
ИЗОЛЯЦИЯ

Избегание контактов, требующих близости, ведет к одиночеству, к «проблемам характера», к психопатологии. Может быть стремление не пускать на свою «территорию», в свой внутренний мир.



На седьмой стадии (зрелость) продолжается развитие личности. Дети подтверждают субъективные ощущения своей нужности другим.

ТВОРЧЕСТВО



Заботы о воспитании нового поколения, труд и творчество. Во всё вкладывается частица своего Я, и это приводит к личностному обогащению.

ЗАСТОЙ

При плохой ситуации развития появляется чрезмерная сосредоточенность на себе, которая приводит к косности и застою, к личностному опустошению.





**Сохраняйте собственное психологическое
здоровье и укрепляйте психологическое здоровье
своих детей!**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ИЛИ КАК ОБЩАТЬСЯ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Уважаемые родители!

Общаясь со своим ребенком, старайтесь:

1. Быть последовательными. Не запрещайте ребенку то, что еще вчера ему было позволено.
2. Быть вежливым с ребенком. И тогда ваш ребенок, скорее всего, усвоит именно такую манеру взаимодействия.
3. Сотрудничать с ребенком, а не руководить им. Ваши приказы, резкие запреты демонстрируют неуважительное отношение к ребенку, могут спровоцировать агрессивную вспышку.
4. Вводить четкую систему запретов. Их должно быть немного, они нужны для ощущения безопасности вашему ребенку (например, такие запреты: не брать спички, не открывать кран с горячей водой, не включать газ и др.). Старайтесь следовать им неукоснительно.
5. Формулировать запреты кратко, конкретно. Лучше сказать ребенку: «Горячо!», «Грязно!», чем «Нельзя!», «Отойди!»
6. Устанавливать определенные правила в вашей семье, ежедневное следование которым поможет вам избежать большого количества нотаций, а ребенку стать увереннее и спокойнее.
7. Расширить поведенческий репертуар ребенка. Для этого рассказывайте ему, какими способами можно решить разные конкретные проблемы. Показывайте детям пример различных реакций на события (как на положительные, так и на отрицательные).
8. Использовать в общении с ребенком краткие, четкие, понятные малышу инструкции. Не увлекайтесь нотациями. Скорее всего, из вашей речи он поймет лишь то, что вы недовольны им или даже не любите его.
9. Наказывая ребенка, не быть чрезмерно строгими и не ущемлять достоинство малыша.
10. Быть терпеливыми. Не допускать чрезмерных вспышек в ответ на не удовлетворяющее вас поведение ребенка.

ПАМЯТКА ДЛЯ РЕБЁНКА «Я – ХОЗЯИН СВОЕЙ ЖИЗНИ!»

- Я не всегда могу выбирать, что случится со мной, но я могу выбрать, как реагировать на то, что со мной случилось.
- Способность выбирать - одна из лучших возможностей, имеющихся у меня.
- Когда я делаю хороший выбор, я показываю, что я забочусь о себе и других.
- Я не должен реагировать так, как я привык, я могу найти новые способы.
- Я могу принимать решения, которые принесут мне счастье и не ранят других.
- Я не должен чувствовать себя одиноким. Есть люди, которые могут мне помочь.
- Я могу быть в близких отношениях с другими.
- Я могу вырасти и стать человеком, которым я хочу быть.
- Я - замечательный, особенный, я способен на многое.
- Моя жизнь – бесценна, и она – в моих руках!

