

Памятка «Слышали ли вы в детстве от родителей «я люблю тебя»

Дорогие папы и мамы!

Один мудрый человек сказал: « При каждой возможности – берите своего ребёнка за руку! Пройдёт совсем немного времени, и он вовсе перестанет протягивать Вам свою ладонь. Всё что мы делаем в жизни наших детей, возвращается сторицей, если ребёнок растёт в доверии – он тоже учиться доверять другим, если малыша любят и поддерживают, он сам становится внимательным и заботливым. Но есть страшные ошибки, которые взрослые совершают под воздействием гнева или равнодушия, не подумав, чем это может обернуться в маленькой детской душе.

Мы очень сильно обижаем своих детей когда:

1. **Не понимаем.**
2. **Не поддерживаем**-Постоянно говорите своим детям: «Ты можешь! Ты с этим справишься!»- это очень окрыляет.
3. **Сравниваем с другими детьми.**
4. **Насмехаемся**
5. **Обижаем поступками и словами**
6. **Кричим и выходим из себя.**

А теперь отведите взгляд от текста, посмотрите в окно, вздохните поглубже и представьте вашего малыша. Этот малыш любит вас безусловно: в любом настроении, с любыми подарками и без них, просто потому, что вы его папа и мама!

Научится бы и нам этому.

Рекомендации родителям.

Делайте!

- ❖ **Радуйтесь вашему сыну, дочке.**
- ❖ **Разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном.**
- ❖ **Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте внимательно, не перебивая.**
- ❖ **Установите четкие и определенные требования к ребенку.**
- ❖ **В разговоре с ребенком называйте как можно больше предметов, их признаков, действия с ними.**
- ❖ **Ваши объяснения должны быть простыми и понятными.**
- ❖ **Говорите четко ясно.**
- ❖ **Будьте терпеливы.**
- ❖ **Сначала спрашивайте «Что», а затем «Зачем и почему».**
- ❖ **Каждый день читайте ребенку и обсуждайте прочитанное.**
- ❖ **Поощряйте в ребенке стремление задавать вопросы.**
- ❖ **Поощряйте любопытство, любознательность и воображение вашего ребенка.**
- ❖ **Чаще хвалите ребенка.**
- ❖ **Поощряйте игры с другими детьми.**
- ❖ **Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления, о которых он мог бы рассказать.**
- ❖ **Старайтесь, чтобы ребенок вместе с вами что-то делал по дому.**
- ❖ **Приобретайте диски, кассеты с записями любимых песенок, стихов, сказок ребенка: пусть он слушает их снова и снова.**
- ❖ **Старайтесь проявлять интерес к тому, что ему нравится делать (коллекционировать, рисовать и пр.)**
- ❖ **Будьте примером для ребенка: пусть он видит, какое удовольствие вы получаете от чтения газет, журналов, книг.**
- ❖ **Не теряйте чувство юмора.**
- ❖ **Играйте с ребенком в разные игры.**
- ❖ **Чем-то занимайтесь вместе всей семьей.**
- ❖ **Помогите ребенку выучить его имя, фамилию, адрес.**

Надо что бы наши дети гордились нами, чтобы наша жизнь была для них примером. Развивая себя, мы вкладываем в своего ребёнка гораздо больше, чем тогда, когда пытаемся извлечь из него свои погубленные таланты.

Говорите чаще ребёнку « Я люблю тебя» верьте ему, выслушайте всё, будьте с ним вместе, судьба ребенка в ваших руках.

Слышали ли вы в детстве от родителей – « Я люблю тебя».

Это предложение подумать о своей жизни, о том, чего бы вы хотели не только для своего ребенка, но и для себя.

В семье все зависят друг от друга. Наши родители передают нам свои привычки манеру поведения, а часто даже свое мироощущение. Мы в свою очередь передаём это нашим детям. Это нормально, это только подсистема, мир, живущий и развивающийся по своим особым законам, И от того, насколько мы понимаем свою причастность к семейным проблемам, зависит успешность их решения. Ребенок очень четко реагирует на любые внутрисемейные события, и откликом на ссоры, скандалы, даже на тщательно скрываемые недоговорённости, напряжённость во взаимоотношениях любимых им людей могут стать самые различные нарушения в его поведении.

Вот поэтому мы и решили предложить вам подумать над тем, как ваше прошлое отражается на вашей теперешней жизни.

Вспомните дом где проходило ваше детство, запахи, звуки, краски, ощущения вашего маленького тела. Что из детских воспоминаний даёт вам силы, а что приносит боль? Переберите ваши детские фотографии: что сейчас вы могли бы дать тому ребенку? А **какой** он тот ребенок на фотографиях? Отодвиньте в сторону стереотипы, которые предложили вам окружающие о вашем детстве («ты был такой – то»,» тебе было так – то») и посмотрите на того ребенка своими глазами. Что он чувствовал тогда? Чего хотел, ждал от мира? Получал ли он это? **Как** он это получал? Чего он **не говорил** своим родителям, но что думал и чувствовал? Чего тот ребенок **не получал** в достаточной мере от взрослых? Какие из его чувств игнорировались, не принимались в семье? Какие запрещались?

Ваши невосребованные детские чувства и неудовлетворенные потребности очень важны, потому что они оказывают скрытое (но сильное влияние на вашу жизнь в настоящем. Например вы можете бессознательно предлагать вашему ребенку свою модель отношения к школе, к учителю, к сверстникам, но она может ему не подойти а из любви и доверия к вам он будет пытаться её использовать).

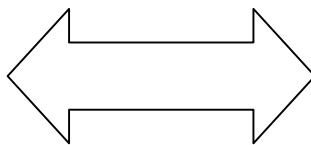
Подумайте о семье в которой вы сами росли: были ли между членами семьи близкие отношения, или они строились на зависимости? Зависимые отношения могут внешне казаться близкими, но внутренняя их структура – жесткая, в ней нет места свободе и равенству. Например кто – то из членов семьи считает, что он имеет больше прав на чувства (его чувства важнее, он лучше знает, а они должны понимать, делать соответствовать). В такой семье никому нет позволения меняться, так как роли уже распределены, традиции неколебимы и нет возможностей для непосредственного самовыражения.

Итак, сто ближе вам, что вы для себя выбираете?

?

Близкие отношения.

- ❖ Основаны на равенстве.
- ❖ Основаны на взаимности, обоюдности.
- ❖ В нихъ позволен выбор.
- ❖ Предполагают свободу чувствовать, поступать исходя из собственного понимания ситуации.
- ❖ Возникает желание делиться с другими своими чувствами и потребностями.



Зависимые отношения.

- основаны на различии в силе(например, “ Я старше “,” я работаю” и т.д.
- Не сбалансированы (например, “ я говорю, а ты слушай”).
- Выбор не позволен или затруднен.
- Преобладает принуждение (как частный случай может быть принуждение самого Себя сделать что – то, чувствовать

❖ Отношения всегда меняются

❖ “Я хочу быть здесь”.

❖ “Я начинаю с себя.”

❖ “Я хочу... ,Я чувствую...”

(то есчть я беру на себя ответственность за свои желания, за свои чувства).

❖ Я сам забочусь о себе , я полностью отвечаю за получение того,чего хочу, и за сообщение тебе своих желаний.

❖ Отношения основаны на сознании реальности, какой бы она не была и как бы она не менялась.

❖ Моя преданность к тебе исходит из интереса к твоей духовной сущности.

Даже если эта сущность отдаляет тебя от меня.

что – то.

Правила отношений и поведения не Обсуждаются, а считаются сами собой разумеющимися; такое положение особенно очевидно в ситуациях когда что – то не получается.

Отношения всегда остаются неизменными.

“Я должен быть здесь”.

“Я начинаю с тебя , меняйся ты.”

“ Ты заставляешь меня чувсвовать...”

(гнев, тревогу,усталость и пр.).

то есть ты несёшь ответственность за мои чувства.

Ты сам

должен знать, что хорошо для **меня** и обеспечить мне это.

Отношения основаны на заблуждениях, иллюзиях, на

отрицании или избегании реального положения дел.

Твой духовный рост не имеет для меня