

Рекомендации по взаимодействию родителей с детьми

- развития взаимоотношений и сохранения сложившегося взаимопонимания при общении со своим ребенком можно порекомендовать «Шесть рецептов избавления от гнева» (по Е.К. Лютовой).
 1. **Наладьте взаимоотношения с ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:** слушайте ребенка; проводите вместе с ним как можно больше времени; делитесь с ним своим опытом; рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах; если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них.
 2. **Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия:** отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком, если это, конечно, возможно; старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
 3. **Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.** Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или: «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
 4. **В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить:** примите теплую ванну, душ; выпейте чаю; позвоните друзьям; сделайте «успокаивающую» маску для лица; просто расслабьтесь, лежа на диване; послушайте любимую музыку.
 5. **Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев:** не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите; не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать подступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (думать о чем-то приятном) и ситуацией.
 6. **К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к ним:** изучайте силы и возможности вашего ребенка; если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя; если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить ребенка во время длительной поездки и т.д.

Восемь рецептов повышения самооценки для родителей (по Е.К. Лютовой).

1. **Постарайтесь более позитивно относиться к жизни.**
используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений;
если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.
2. **Относитесь к людям так, как они того заслуживают:**
выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества.
3. **Относитесь к себе с уважением:**
составьте список своих достоинств,
убедите себя в том, что вы имеете таковые.
4. **Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе:**
чаще смотрите на себя в зеркало, пытайтесь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе;
любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать.
5. **Начните принимать решение самостоятельно.**
помните, что не существует правильных и неправильных решений;
любое принятое решение всегда можете оправдать и обосновать.
6. **Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние.**
7. **Начните рисковать: принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.**
8. **Обретите веру любую — в человека, судьбу, обстоятельства и пр.**
помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций;
если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите.

Статья "Какие мы мамы?" читать...