



# ПРЕЖДЕ ВСЕГО, СЛУШАЙТЕ И УСЛЫШЬТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА!

Каждый день, каждую минуту мы, РОДИТЕЛИ, стремимся к тому, чтобы сделать своих детей счастливыми, дарим им любовь, поддержку, несем за них ответственность и способствуем их гармоничному развитию.



## ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ...

- Телефон доверия для детей, подростков и родителей **385-73-83** (анонимно, бесплатно, круглосуточно)
- Отдел координации работы по профилактике и борьбе с наркоманией Администрации города Екатеринбурга **354-57-24 (25)**
- Телефон доверия филиала «Детство» ГБУЗ СО «Свердловская областная клиническая психиатрическая больница» **272-47-24**
- Психологи МБУ Екатеринбургского Центра психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог» **251-29-04**

- Психологи Городского центра медицинской профилактики **295-14-90**
- Психологи Центра социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост» **385-82-20**
- Центр здоровья Клиники Дружественной к Молодежи «Территория здоровья» **262-70-24**

**ЕКАТЕРИНБУРГ**



Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



### ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА СКЛОННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА К САМОРАЗРУШАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ И ЗАВИСИМОСТЯМ:

- склонность обманывать, приукрашивать;
- низкая самооценка;
- склонность винить себя за все проблемы и сложности как свои, так и других людей;
- безынициативность, несамостоятельность, отсутствие собственной позиции;
- выраженное желание получить одобрение окружающих;
- склонность к рисковому поведению и яркому переживанию отрицательных эмоций.

### НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЭТИ КАЧЕСТВА В НЕМ НЕ СФОРМИРОВАЛИСЬ:

- 1 Чаще хвалите ребенка.
- 2 Советуйте, а не приказывайте, и тогда ребенок к Вам будет прислушиваться.
- 3 Интересуйтесь увлечениями, хобби своего ребенка, поддерживайте его в начинаниях.
- 4 Избегайте вседозволенности, приучайте ребенка к наличию определенных правил и границ поведения.
- 5 Откажитесь от тотального контроля над жизнью ребенка, вместо этого поощряйте детскую инициативу и самостоятельность.
- 6 Больше времени проводите со своим ребенком, проявляйте свою любовь и заботу.

#### «**РОДИТЕЛЬ ГОВОРИТ:**

«Как тебе не стыдно!»

#### «**РЕБЕНОК СЛЫШИТ:**

«Ты плохой, с тобой что-то не в порядке»



#### **СКАЖИТЕ ИНАЧЕ:**

«Все мы ошибаемся.

Ошибка — это шаг вперед к умению и знаниям».

Низкая самооценка Вашего ребенка может объясняться тем, что вы больше советуете, чем поощряете.

**ГОВОРИТЕ** со своим ребенком так, как если бы Вам хотелось, чтобы говорили с вами, проявляя мягкость, уважительность, исключая назидательность, грубость и хамство.

**ГОВОРИТЕ** ребенку, что у него все получится, что Вы верите в него.

**ХВАЛИТЕ** его не только за победу, но и за усилия, даже, если они пока не привели к успеху.

### 5 МИНУТ В ДЕНЬ НА ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА:

Следуйте правилам игры, которые установил ребенок, позволяя ему руководить. Например, **РЕБЕНОК ГОВОРИТ:** «Я строю башню».

**ВЫ ОТВЕЧАЕТЕ:** «Я тоже строю башню», — показывая ребенку, что вовлечены в игру.

Тем самым, Вы позволяете ребенку руководить и увеличиваете его склонность к способности имитировать Вас.



🗣️ **РОДИТЕЛЬ ГОВОРИТ:**

«Ну сколько можно повторять?!  
Опять неправильно!»

👂 **РЕБЕНОК СЛЫШИТ:**

«Ты дурак, ты неудачник!»



**СКАЖИТЕ ИНАЧЕ:**

«Ты справишься, попробуй еще. Я могу помочь, давай вместе»

Ребенок может начать постоянно врать. Почему?

Возможно, он перестал Вам доверять или боится негативной реакции на проступок.

**ВЫРАЖАЙТЕ** недовольство поступком ребенка, а не им, как личностью.

Когда Вы ругаете ребенка, **НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ** выражений:

«Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты». Ваш ребенок вообще всегда хорош, он лишь сегодня сделал что-то не так, об этом и скажите ему.

**ПОСТАРАЙТЕСЬ** всегда подчеркивать, насколько важна честность в Вашей семье.

**СКАЖИТЕ** ребенку, что очень цените, когда люди говорят правду,

и очень расстраиваетесь, когда лгут.

🗣️ **РОДИТЕЛЬ ГОВОРИТ:**

«Ты опять не убрал свои вещи?  
Так и убил бы тебя за это! Видимо нужно  
тебя хорошенько налупить, чтобы ты наконец-то понял»

👂 **РЕБЕНОК СЛЫШИТ:**

«Ты дурак, ты неудачник!»



**СКАЖИТЕ ИНАЧЕ:**

«Все мы ошибаемся. Ошибка — это шаг вперед к умению и знаниям.»

Ребенок может стать агрессивным.

Скорее всего, он копирует Ваше поведение, даже если агрессию вы проявляете только словесно, не позволяя себе физического насилия.

**ПЕРВОЕ, ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ** – выяснить причину, это поможет не только контролировать ситуацию, но и изменить всю проблему в корне.

Прежде всего, **ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ** собственное поведение и стиль отношений между членами семьи.

**ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ПОощРЕНИЕ** хороших поступков - отличный способ нивелировать излишнюю агрессию ребенка.

**Чаще обнимайте** ребенка, проявляйте свою любовь и заботу.

Умело **СОЧЕТАЙТЕ** строгость и ласку.

🗣️ **РОДИТЕЛЬ ГОВОРИТ:**

«Посмотри, как хорошо он делает, а ты?»

👂 **РЕБЕНОК СЛЫШИТ:**

«Ты хуже других»



**СКАЖИТЕ ИНАЧЕ:**

«Я люблю тебя таким, какой ты есть!»

**НЕ КРИТИКУЙТЕ** ребенка и не сравнивайте его с другими детьми, ставя их в пример.

Иначе он станет слишком ревнив, не уверен в себе, озлоблен.

Словом можно ранить, но словом можно и излечить.

**ГОВОРИТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ КАК МОЖНО ЧАЩЕ:**

«Я люблю тебя».

«Люблю тебя, несмотря ни на что».

«Я люблю тебя, даже, когда ты злишься на меня».

«Я люблю тебя, даже, когда я злюсь на тебя».

«Я люблю тебя, даже, когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой».

«Спасибо».

«Мне понравилось сегодня с тобой играть».

«Мое любимое воспоминание за день – когда мы с тобой что-то делали вместе».

«Дети, которых любят, становятся взрослыми, которые умеют любить».

🗣️ **РОДИТЕЛИ ГОВОРЯТ:**

«Возьми себя в руки! Ты должен постараться и победить!  
Только через терпение можно достичь успеха!»

👂 **РЕБЕНОК СЛЫШИТ:**

«Я должен делать то, что нужно родителям.  
И я должен быть лучшим, тогда они будут любить меня!»



**СКАЖИТЕ ИНАЧЕ:**

«Я верю в тебя. Не бойся ошибок и никогда не сдавайся.»

Ребенок может начать отказываться посещать определенные кружки или секции.

Это может объясняться тем, что Вы **ПЕРЕКЛАДЫВАЕТЕ** нереализованные фантазии на своего ребенка и строите наполеоновские планы по отношению к нему.

Ошибкой родителей в воспитании детей является ожидание от своих чад чего-то большего, чем возможно на самом деле. Они начинают перекладывать свои нереализованные фантазии на своих детей, отправляя в различные центры развития, кружки и секции. И часто блестящее будущее, нарисованное взрослыми в своем воображении, разбивается о полное нежелание ребенка заниматься, скажем, спортом.

Вот почему **НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ** не только свои предпочтения и интересы, но и детские желания. Поэтому, заполняя свободное время ребенка различными занятиями, **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ** оставить ему немного времени и для личных дел.

Ребенок может стать не самостоятельным и безынициативным.

Скорее всего, Вы контролируете ребенка во всех его начинаниях.

**ПРЕДОСТАВЛЯЙТЕ** своим детям возможность самостоятельного принятия решения, **НАУЧИТЕ** своих детей делать выбор, брать на себя ответственность.

**ОТКАЖИТЕСЬ** от тотального контроля над жизнью ребенка, вместо этого поощряйте детскую инициативу и самостоятельность.

🗣️ **РОДИТЕЛЬ ГОВОРИТ:**

«Давай быстрее! Поторопись!  
Замолчи! Стой! Отвечай!»

👂 **РЕБЕНОК СЛЫШИТ:**

«Ты не важен. Тебе придется отказаться  
от своих желаний ради моих»



**СКАЖИТЕ ИНАЧЕ:**

«У нас 10 минут. Сколько тебе нужно времени, чтобы закончить игру?»

Ребенок может начать воровать.

Возможно, одной из причин, является неосознанная положительная установка родителей насчет воровства.

**НЕ ВЫРАЖАЙТЕ** положительные установки насчет воровства.

Иногда Вы сами того не осознавая, формируете у детей неадекватные установки по отношению к воровству.

🗣️ **РОДИТЕЛЬ ГОВОРИТ:**

«Вот наш сосед воровал годами,  
а теперь живет припеваючи!»

👂 **РЕБЕНОК СЛЫШИТ:**

«Воровать — это хорошо. Учись воровать!»



**СКАЖИТЕ ИНАЧЕ:**

«Воровство — это обман. Это однозначно неприемлемое поведение!»

Ваш ребенок может начать воровать.

Возможно, одной из причин, является неосознанная положительная установка родителей насчет воровства.

**НЕ ВЫРАЖАЙТЕ** положительные установки насчет воровства.

Иногда Вы сами того не осознавая, формируете у детей неадекватные установки по отношению к воровству.

**МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ ВСЕГО НАИЛУЧШЕГО  
НА ПУТИ ВОСПИТАНИЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА!**