**Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребенка»**

* Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
* Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
* Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
* Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
* Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
* Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
* Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
* Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

**Памятка «Правила общения при конфликте с ребенком»**

**Будучи в позиции слушающего:**

* проявите терпимость: не прерывайте ребенка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего — помочь ребенку в выражении, своих проблем;
* не давайте оценок ребенку: если вы будите оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребенка;
* не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте — это те к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребенок может рассчитывать на него с самого начала — и все же пусть ребенок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

**Будучи в позиции говорящего:**

* не обвиняйте — не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте кого-то еще в том, что случилось;
* не придумывайте — не говорите ребенку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;

не защищайтесь — сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребенок;

* не характеризуйте — не описывайте личность ребенка, тем более говоря «ты не внимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т. п.» старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;
* не обобщайте — избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приведите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребенком хорошо помните.

**Памятка по разрешению конфликтов**

Уважаемые родители! Попытайтесь, осмыслить предложенные вопросы и вам, будет легче адекватно вести себя в конфликте.

1. Хочу ли я благоприятного исхода конфликта для нас обоих?
2. Вместо того, чтобы думать, «как это могло быть», вижу ли я новые возможности в том, «что есть»?
3. Как бы я чувствовал себя на его (ее) месте?
4. Что он (она) пытается сказать?
5. Выслушал ли я его (ее) как следует?
6. Что я хочу изменить?
7. Как я могу сказать это без обвинений и нападок?
8. Не злоупотребляю ли я властью?
9. Что я чувствую?
10. Возлагаю ли я на кого-то вину за свои чувства?
11. Поможет ли это делу, если я расскажу ему (ей)о том, что я чувствую?
12. Что я хочу изменить?
13. Избавился ли я, от желания наказать его (ее)?
14. Что я могу сделать, чтобы лучше владеть моими чувствами? (Например, выразить свои чувства на бумаге, поговорить с другом, выколоть матрац).
15. Хочу ли я разрешить конфликт?

**Правила эффективной коммуникации с детьми по проблеме сексуальности (практическое руководство для родителей)**

***Правило первое***. Если разговор заходит о сексуальных отношениях, слушайте ребенка внимательно, отключитесь от всех других дел. Если разговор возник в неподходящий момент , перенесите его, но так, чтобы не казалось, что вы уходите от темы. Важно показать свою заинтересованность — отложите газету, выключите телевизор, не зевайте, не смотрите на часы. Не надо торопить ребенка, «выжимать» из него больше, чем он хочет сказать.

***Правило второе.*** Дайте понять ребенку, что слушаете его внимательно, время от времени что-то уточняя, переспрашивая, показывая, что вы не потеряли нить разговора, Такого рода «обратная связь» поощряет на продолжение разговора.

***Правило третье.*** Обсуждая с детьми вопросы сексуальности, избегайте упреков и насмешек, используйте позитивные методы коммуникации, основанные на поощрении «обратной связи». Негативные методы общения могут закрепить в сознании подростка настороженное отношение к проблеме пола и тем самым закрепить в сознании подростка настороженное отношение к проблеме пола и тем самым повредить развитию его нормальной сексуальности. Не ждите, что подросток раскроет перед вами все карты. Не удивляйтесь и не расстраивайтесь, если он поспешит уйти, как только вы начнете разговор «про это». Хорошо уже, что он увидел вашу готовность к разговору, возможно, он сам позднее вернется к нему.

Если вы собираетесь говорить с ребенком о том, как избежать беременности, то сразу говорите о контрацептивных средствах, а не о птичках и о пчелках — иначе, когда вы дойдете до презервативов, его уже не будет в комнате.

***Правило четвертое***. Стройте фразы так, чтобы они начинались со слов «я» или «мне». Высказывания, начинающееся со слова «ты», носят атакующий характер и вызывают желание оправдываться, возражать: это быстро разрушает контакт.

***Правило пятое.*** По возможности формулируйте свои высказывания в форме утверждений, а не вопросов, поскольку вопросы часто воспринимаются как ловушки. Например, когда вы спрашиваете дочь: «Почему ты не встречаешься ни с кем кроме Сережи?», вас ведь совершенно не интересует, почему именно дочь выбрала этого парня. Этим вопросом вы выражаете свое недовольство, не интересуясь ее мнением. Вместо этого вопроса можно было бы заметить: «Мне кажется, девушки твоего возраста не ограничиваются одним поклонником».

***Правило шестое***. Если разговор принимает конфликтный характер, всеми силами избегайте «абсолютных» категорий типа «всегда», «никогда», «каждый раз». Эти понятия вообще надо употреблять осторожно, так - как они всегда выражают возражения у того, к кому обращены.