

✓ *Рассказывайте истории из своей жизни*

Дети обожают такие истории. Расскажите о своих достижениях и промахах, о первой любви, о том, как вы справлялись с трудными и сложными ситуациями.



✓ *Придумайте семейные традиции и ритуалы*

Они укрепляют в детях чувство целостности семьи, чувство уверенности, защищенности и безопасности.



*Рисунки Виктории Кирдий*

## ***Гомельский городской социально-педагогический центр***

**Наши контакты: тел./факс:**

**32-70-40,**

**Сайт центра:**

**[www.gomel-ggspc.guo.by](http://www.gomel-ggspc.guo.by)**

**Эл. почта:**

**[ggspc@mail.gomel.by](mailto:ggspc@mail.gomel.by)**

**Адрес центра:**

**г.Гомель,  
ул.Маневича 26а,  
индекс: 246035**



**Управление образования Гомельского  
городского исполнительного комитета**

**Государственное учреждение  
образования**

**«Гомельский городской  
социально-педагогический центр»**

**Отдел профилактики и комплексной  
реабилитации**



**Искусство быть родителем**

**Гомель 2022**

Образ родителей на всю жизнь остается в душе у ребенка. Когда человек сталкивается с трудностями, часто слышит внутренний голос, который говорит: «Ты справишься, ты сможешь. Все хорошо!» или «Бестолочь! Ни на что не способен!». На этом стержне держатся наши будущие успехи, стремления, самооценка.



**Если отношения с родителем хорошие, то ребёнок хочет его слушаться просто потому, что он — его взрослый и так задумано природой.**

### **Как быть хорошим родителем?**

- ✓ *Используйте позитивную коммуникацию*

Семейная жизнь состоит из коммуникаций — это слова, улыбки, просьбы, претензии, подарки и т.д. Представьте себе этот обмен

коммуникациями так, будто вы бросаете друг другу шарики, светлые или темные. *Светлые* — это улыбнуться, обнять, накрыть одеялом, похвалить, сказать «я тебя люблю», утешить. А *темные* — закатывать глаза, хлопать дверью, кричать, бить, швырять вещи, критиковать, ругать, предъявлять претензии.

Какое соотношение светлых и темных шариков в вашей семье?



- ✓ *Контролируйте собственное эмоциональное состояние*

Раздражение — это признак того, что родителя вынесло из взрослой позиции, из позиции защиты и заботы.

Иногда, если терпения не хватает и раздражение на ребенка захлестывает, очень полезно спросить себя: «А сколько мне сейчас лет?». И если Вы чувствуете, что явно не столько, сколько в паспорте, то самое лучшее в этот момент — отойти немножко в сторону от ребенка и заняться собой. Взять паузу, подышать, умыться,

выпить чаю с шоколадкой, сделать несколько энергичных движений.



- ✓ *Общайтесь вежливо*

Используйте в повседневном общении слова: «пожалуйста», «если тебе не трудно», «когда тебе будет удобно», «когда освободишься», «если ты не очень устал».

- ✓ *Оставайтесь другом в любой ситуации!*

Часто родители, приходя в школу по приглашению администрации, встают на сторону учителя. В данной ситуации, ребенок сделает единственно возможный вывод: даже родители не могут его защитить.

