

ФОРМИРОВАНИЕ ВНУТРЕННИХ ЗАЩИТНЫХ КАЧЕСТВ.

Реалистичная самооценка.

- Регулярно показывайте свои чувства и, прежде всего, любовь ребёнку..
- Радуйтесь неповторимости ребёнка. Найдите в нём что-нибудь особенное, например, чувство юмора, способности к компьютеру, хороший голос.
- Если ваш ребёнок сделал ошибку или допустил промах, не путайте его поступок с личностью. Никогда не говорите ребёнку, что он плохой (оценка личности недопустима!). Скажите, что он совершил неверный поступок (оценка поступка необходима).
- Относитесь к ребёнку с уважением, никогда не перебивайте, разговаривайте, не повышая голоса.
- Когда ребёнок что-то просит, а вы отказываете, объясните отказ.

Оптимизм.

- Поощряйте в ребёнке надежду на лучшее. С оптимизмом смотрите в будущее семьи.
- Не считайте детские мечты наивными, а намерения нереалистичными. Наоборот, поощряйте стремление ребёнка поделиться с вами своими мечтами. Будьте полны энтузиазма. Помогите ребёнку спланировать достижение мечты.
- Избегайте пессимистичных оценок ситуаций. Не говорите: «Так не получится!» Скажите: «Давай попробуем!» Не внушайте: «Сам этого не сделаешь...» Предложите: «Давай я тебе помогу».
- Старайтесь обращать внимание на что-то хорошее, а не только на происходящие в мире катаклизмы или пугающие перспективы будущего.
- По возможности радуйтесь жизни. Замечайте красивый закат, хорошую песню, услышанную по радио, смешную передачу по телевизору, вкусный обед. Делитесь с детьми своей радостью.

Стремление к успеху.

- Будьте для ребёнка примером человека, который постоянно учится.
- Учитесь вместе с детьми. Посещайте интересные места. Читайте книги ребёнка, а затем обсуждайте их. Подыскивайте новые книги для совместного чтения. Размышляйте вместе над интересующими вас проблемами. Ходите в библиотеку.
- Вдохновляйте ребёнка на отличную учёбу. Но не ждите и не требуйте от него невероятных успехов. Допустите мысль о том, что на ошибках люди учатся.
- Если ваш ребёнок отказывается ходить в школу или посещает её неохотно, попытайтесь выяснить, что случилось. Может быть, требования к учёбе излишне высоки или, наоборот, низкие? Получает ли ребёнок необходимую помощь и поддержку от школы? Чувствует ли себя в школе в безопасности?
- Поговорите с учителями о школьных проблемах ребёнка. Сделайте все возможное, чтобы исправить ситуацию. В крайнем случае, переведите ребёнка в другую школу.

Хорошая успеваемость в школе.

- Отмечайте школьные успехи, устраивая по этому поводу праздники. Помните, что ребёнок, получивший вместо «3» четвёрку, заслуживает не меньшей похвалы, как если бы он «исправил» четвёрку на пятёрку.
- Интересуйтесь у классного руководителя и учителей, как учится ваш ребёнок. Не дожидайтесь записи в дневнике.
- Правильно оценивайте знания и достижения ребёнка. Никогда не сравнивайте его с другими детьми в классе или детьми ваших знакомых и родственников.
- Повторяйте ребёнку, что вы ждёте от него хороших отметок, а не того, что он будет вундеркиндом. Многие дети в какой-то момент времени учатся хуже, чем обычно. Если ребёнок стал хуже учиться,

не паникуйте. Предложите свою помощь и поощряйте его за малейший успех.

Стремление учиться.

- Обсуждайте с ребёнком его жизненные планы, ценности, мечты. Вопрос, который мы обычно задаём малышам: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?», постепенно должен быть дополнен следующим вопросом: «Как ты собираешься этого добиться? Какие шаги собираешься для этого предпринять?»
- Поддержите ребёнка в стремлении получить высшее образование.
- Будьте примером человека, который учится. Пойдите на курсы, поступите в вечерний техникум или институт, занимайтесь самообразованием.
- Многие образовательные учреждения предлагают летние программы для учащихся средних школ. Поинтересуйтесь возможностями занятий ребёнка чем-то полезным во время летних каникул. Помогите ребёнку выбрать самое интересное.
- Пусть ребёнок, ещё учась в школе, задумается над тем, где он хотел бы продолжить образование. Знакомство с различными учебными заведениями снизит вашу тревогу за будущее ребёнка и поможет ему выбрать одну-две интересующие области знаний.

Стремление помогать людям.

- Ребёнку важно видеть, что его родители помогают окружающим. Пусть он вместе с вами иногда покупает продукты одинокому пожилому человеку, живущему по соседству, регулярно звонит вашим родителям, отнесёт игрушки и книжки, из которых вырос, в детский дом.
- Создавайте в вашем доме атмосферу доброжелательности и заботы друг о друге и окружающих.
- Говорите с ребёнком о глобальных катастрофах, странах, где люди голодают, или о горячих точках, где война и страдают люди. Вместе

смотрите новости, читайте газеты. Из-за чего переживает ваш ребёнок? Из-за войны? Землетрясения? Наводнения? Поинтересуйтесь информацией о благотворительных организациях. Найдите способ помочь пострадавшим семьям.

Умение сопереживать людям.

- Показывайте пример уважительных отношений в семье. Не миритесь с унижениями, оскорблениями, грубостью.
- Помните, то, что взрослому кажется банальным. Для ребёнка может быть жизненно важным. Старайтесь смотреть на вещи глазами ребёнка. Вам удаётся искренне ему посочувствовать, когда он придёт к вам со своими проблемами. Он тоже, в свою очередь, научится вставать на место других людей и сочувствовать им.
- Смотрите фильмы, герои которых помогают и сопереживают друг другу. Говорите с ребёнком о том, что заставляет людей заботиться о ближних.
- Когда вы видите кого-то в сложной ситуации, поговорите об этом с ребёнком. Например, при виде бездомного, обсудите, как получилось, что ему негде жить.
- Когда ваш ребёнок поступает эгоистично или кого-то обидел, поговорите с ним. Обсудите, как его поведение отражается на окружающих.

Навыки уверенного отстаивания своего мнения.

- Учите ребёнка различать агрессивное поведение, пассивное поведение, поведение уверенного в себе человека. Уверенное отстаивание своего мнения – положительное качество. Агрессивное поведение небезопасно. Излишняя агрессивность – отрицательное качество. Пассивное поведение делает позицию человека легко уязвимой. Вместе с ребёнком обсуждайте три вида поведения в разных ситуациях.
- Проиллюстрируйте три вида поведения на примерах из фильмов, телевизионных передач.

- Если ребёнку трудно сформулировать свои убеждения, не навязывайте ему собственные взгляды. Терпеливо ждите, что он, в конце концов, скажет. Не пугайтесь, если ваши мнения расходятся.
- Стремитесь научить ребёнка придерживаться собственного мнения, личных убеждений, а не поступать как все, только потому, что так легче.
- Не препятствуйте ситуации, когда кто-то подвергает сомнению убеждения вашего ребёнка. Как он отвечает на критику? Может ли отстоять своё мнение? Если он растерялся и не знает, что сказать, придите на помощь.
- Открыто говорите о том, во что верите. Приведите примеры того, как вы отстаивали своё мнение, с которым не все соглашались. Пусть ребёнок знает, что вы разделяете некоторые его убеждения.

Навыки принятия решений.

- Не исключайте ребёнка из семейных дискуссий, которые касаются его лично. Давайте ему возможность высказаться. Внимательно выслушайте. Принимая решения, учитывайте его чувства и мнение.
- Учите ребёнка принимать решения: (1) находить подходящую информацию и анализировать проблему со всех сторон; (2) выдвигать разные варианты её решения; (3) взвешивать все «за» и «против» каждого из вариантов решений; (4) аккуратно просчитывать возможные последствия того или иного решения; (5) выбирать что-то одно из нескольких возможных и (6) до конца придерживаться принятого решения.
- Помните, что кажущееся отсутствие выбора («У меня не было выбора!») – на самом деле тоже выбор. Тот, кто так говорит, просто отказался решать проблему. Объясните ребёнку, что отказ от принятия решения даёт преимущество другому человеку. Тот получает возможность решить проблему по - своему.
- Не бойтесь ошибок ребёнка.
- Не ругайте его за неудачный выбор.
- Не защищайте его от последствий неправильного выбора.

Умение находить друзей.

- Расскажите ребёнку о том, почему важно иметь верных друзей. Приведите примеры из своей жизни. Приглашайте в дом своих старых друзей. Делайте что-то вместе с друзьями и детьми, чтобы они лучше познакомились. Вместе ездите в отпуск и т.п.
- Если у вашего ребёнка мало или совсем нет друзей, выясните, как это случилось. Нужна ли ему помощь, чтобы найти друзей? Знает ли он, как начать разговор с незнакомым человеком. Как поддержать беседу, показывая собеседнику, что тот ему интересен?
- Некоторые дети по той или иной причине не могут найти себе друзей среди сверстников. Один ребёнок развит не по годам, другой чем-то отличается от большинства сверстников. Помогите ребёнку найти друзей среди детей постарше или в клубе по интересам, в общественных организациях.
- Покажите ребёнку пример дружбы людей разных культур, национальностей, религий. Будьте терпимы и требуйте того же от ребёнка.
- Придумайте для вашего ребёнка и его друзей совместные развлечения. Посмотрите видео, покатайтесь на машине.

Навыки планирования.

- Обсуждайте планы всей семьёй.
- Вместе выстраивайте приоритеты. Выслушивайте мнение ребёнка.
- Дайте ребёнку возможность планировать семейные события. Например, дочь может приготовить ужин, а сын продумать маршрут семейной поездки за город.

