

***Будьте бережны и внимательны друг к другу!!!***



***«Нам всем требуется 4 крепких объятия в день для того, чтобы выживать; 8 крепких объятий в день для хорошего самочувствия и 12 крепких объятий в день для развития и роста!»***

***Вирджиния Сатир***

 *Психолог, семейный психотерапевт*

**«Предупреждение конфликтов в детско-родительских отношениях».**



Ученица 9 «Б» класса

 Василянская Елизавета

 Научный руководитель: Чуфистова Евгения Михайловна Педагог-психолог

Таганрог

2023г.

***Рекомендации детям:***

* Проявляй участие к своим родителям. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
* Постарайся объяснятся с родителями, говорить о своих желаниях и о том, что огорчает, злит и обижает.
* Если родители ведут себя, как с маленьким, вежливо напомни им, что ты повзрослел и хотел бы совместно с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью, а некоторые вопросы ты можешь уже решать самостоятельно.
* Разговаривай со своими родителями, сообщай новости твоей жизни.
* Не обманывай родителей, это твои самые близкие люди.
* Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Идеальных людей не существует.



***Рекомендации родителям:***

* Любите своего ребёнка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
* Принимайте ребёнка таким, какой он есть - со всеми его достоинствами и недостатками. Верьте в его возможности.
* Стремитесь понять своего ребёнка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место.
* Создайте условия для успеха ребёнка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
* Не пытайтесь реализовать в ребёнке свои несбывшиеся мечты и желания.
* Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми и не ставьте чужих детей в пример своему. Помните, что каждый ребёнок неповторим и уникален.
* Не рассчитывайте на то, что ребёнок вырастет таким, как Вы хотите.
* Делитесь собственным опытом, в том числе негативным, рассказывайте о своих ошибках и неудачах, это повысит уровень доверия ребенка к вам, он без стеснения будет делиться своими историями и переживаниями.

***совместный досуг:***

* Совместные ужины, а также совместное приготовление пищи. Самые простые и доступные способы общения с детьми.
* Регулярные походы в кино, театр, на выставки, на каток и т.д.

вы не только приятно проведете время в кругу семьи, но и повысите уровень эрудиции.

* Совместная работа

Можно попробовать вместе что-то смастерить или помочь ребёнку с домашней работой.

* Шопинг

Совместные походы за покупками помогают как родителям, так и детям раскрыться с новой стороны.

