

**Всероссийский телефон доверия для детей, подростков
и их родителей**

8-800-2000-122

Горячая линия здравоохранения

8 -800-2000-366

**Телефон «Доверия» уполномоченного по правам
ребенка**

8-861-268-41-17

Краснодарский телефон кризисной службы

8-800-100-49-94

**Телефон экстренной психологической помощи МКУ
ЦДиК г-к Анапа**

8-918-316-30-09

Email: cdik_anapa@mail.ru

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ,
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ И
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ,
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА-КУРОРТА АНАПА

***Памятка
родителям от детей***



2018 г.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ ДЕТЕЙ

- * **Любите меня и не забывайте выражать свою любовь** (взглядом, улыбкой, прикосновением). Любите меня просто за то, "что я есть и я стану еще лучше.
- * **Не бойтесь проявлять твердость** по отношению ко мне, особенно это касается ваших родительских требований. Я должен знать границы дозволенного.
- * **Не сравнивайте меня с другими.** Я имею право быть другим и я единственный такой на всей земле, неповторимый.
- * **Не делайте для меня того, что я могу сделать сам.** Я буду чувствовать себя маленьким и не захочу вырастать. Буду продолжать требовать, чтобы вы обслуживала меня.
- * **Не обращайтесь слишком много внимания на мои дурные привычки.** Излишнее внимание, а особенно запрет, только способствуют их закреплению. Лучше помогите мне осознать в чем их ощутимый для меня вред.
- * **Никогда не обзывайте меня.** Это больно ранит меня, мне кажется, что я самый плохой на свете и мне ни к чему делать что-то хорошее. Тогда рушатся все мои надежды и я не верю в себя. Это влияет на мою самооценку. Как я смогу оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя?
- * **Не бейте и не унижайте меня.** Я вырасту и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей и делая вас несчастными. Мне не хочется жить в злом и неприветливом мире, поэтому не бейте меня сейчас, от этого я не стану лучше.
- * **Предъявляйте требования, которые соответствуют моему возрасту, тогда я смогу их выполнить.** Дайте мне право на ошибку и не заставляйте меня считать, что мои ошибки - преступления. Все люди могут ошибаться. Никто не совершенен.
- * **Найдите время и выслушайте меня.** Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о моих проблемах.
- * **Не вызывайте у меня чувство вины** и не говорите: «Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается' Из-за тебя в доме скандалы!». Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.

- * **Помните, что я многому учусь у вас** и хочу быть похожим на вас.
- * **Будьте со мною искренними,** всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, когда слушаете меня, когда делаете замечания и пр. Если одобряете - одобряйте искренне. Радуйтесь искренне. Если вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое - я это вижу и испытываю смутение и неуверенность во всем.
- * **Будьте готовы воспринимать меня как личность** отдельную от вас и не похожую на вас.
- * **Дарите мне каждый день хотя бы полчаса времени своей жизни** и пусть эти полчаса будут принадлежать только мне, ли о ком я ни о чем не думайте в это время, кроме меня. Этим вы заполните мой эмоциональный вакуум, я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам нужен.
- * **Не делайте мне замечаний в присутствии других людей.** Поговорите со мной об этом наедине.

Любите меня просто за то, что я есть и я стану еще лучше.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

1. *Постарайтесь создать условия, облегчающие учёбу подростка:*

- **бытовые:** хорошее питание, полноценный сон, спокойная обстановка, удобное и уютное место для занятий и т.д.

- **эмоциональные:** проявляйте веру в возможности ребёнка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшим достижениям, высказывайте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случаи неудачи и т. п.

- **культурные:** обеспечьте ребёнка справочниками, пособиями, атласами и т.д.

2. *Слушайте своего ребёнка:* пусть он пересказывает то, что надо заучить, запомнить, периодически диктуйте тексты для запоминания.

3. *Делитесь знаниями* с детьми из области, в которой Вы преуспеваете.

4. *Не оставляйте без внимания* свободное время ребёнка, помогите сделать его полезным и содержательным, принимайте участие в его проведении.

5. *Не сравнивайте* своего ребёнка, и его успехи с другими, лучше сравните его с самим собой - это более обнадеживает.

6. Дайте почувствовать ребёнку, что *любите* его независимо от успеваемости, замечайте познавательную активность даже по отдельным результатам.

7. *Акцентируйте внимание* на различные виды деятельности, общения подростков, оказывайте помощь в налаживании контактов со сверстниками.

8. *Развивайте познавательную и социальную активность подростков*



**Всероссийский телефон доверия для детей, подростков
и их родителей**

8-800-2000-122

Горячая линия здравоохранения

8 -800-2000-366

**Телефон «Доверия» уполномоченного по правам
ребенка**

8-861-268-41-17

Краснодарский телефон кризисной службы

8-800-100-49-94

**Телефон экстренной психологической помощи МКУ
ЦДиК г-к Анапа**

8-918-316-30-09

Email: cdik_anapa@mail.ru

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ,
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ И
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ,
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА-КУРОРТА АНАПА

Рекомендации родителям



2018 г.