**Советы психолога**

Для родителей:

Принимайте ребенка таким, каков он есть.

Никогда не приказывайте из прихоти. Не надо бесцельных приказаний. Не вмешиваться в жизнь ребенка столь же опасно, как и вмешиваться постоянно.

Никогда не принимайте решения в одиночку. Золотое правило семейной жизни – диархия. Когда отец и мать противоречат друг другу – для ребенка это занимательное зрелище.

Сохраняйте доверие к тому, кто будет вам противоречить.

По части подарков – никаких излишеств. Мы разучились отказывать детям. Отказ приносит больше пользы, ибо учит отличить необходимое от излишества.

Во всём действуйте собственным примером. Добиваться от ребенка можно только того, что делаешь сам.

Говорите обо всем без боязни. Речь – золото, а молчание – свинец.

Объединяйтесь со своими близкими. Семья – это частная республика. Всё должно делаться сообща: мытьё посуды, покупки, уборка, выбор развлечений, маршруты поездок.

Держите дверь открытой. Рано или поздно вы не удержите детей, подростков, молодежь в доме. Никогда не рано учиться свободе.

Устранитесь в положенное время! Эта заповедь неизменно навевает грусть. Рано или поздно родители останутся в одиночестве. Ничего не поделаешь, любая родительская карьера предполагает эту жертву.

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, так как психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое — сознание и подсознание. В неосознаваемой сфере важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребенка играют родительские установки. Бесспорно, родители — самые значимые и любимые для ребенка люди. Авторитет, особенно на ранних этапах психо-эмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у детей непоколебима: «Мама сказала…», «Папа велел» и т. д. Взрослые люди, способные осознавать и контролировать, многое «подвергают сомнению», ставя психо-экологические защиты к установкам и требованиям окружающих, руководствуясь собственными желаниями и мотивами. Они не пускают в свое подсознание те установки, которые сознательно им не нужны. («Курить вредно!» — хочу и курю!). Дети не могут этого делать. Они не в состоянии поставить психологический барьер в отношениях с родителями. Поэтому многое из тех установок, которые они получают от своих родителей, в дальнейшем определяет их поведение, причем стереотипное, одинаковое в сходных жизненных ситуациях. Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребенка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их необязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, а мудрость — глупость, где важны стойкость, вера в себя исвои силы. Задумывались ли вы, взрослые, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути? Внимательно рассмотрите ссылки: «негативные установки», «позитивные установки» и подумайте, прежде чем что-то категорично заявлять своему ребенку о последствиях, а не ваших ли родителей это установки? Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали.

**Негативные установки**

«Сильные люди не плачут».

«Думай только о себе, не жалей никого».

«Ты всегда, как твой (я) папа (мама)».

«Дурачок ты мой!»

«Уж лучше б тебя вообще не было на свете!»

«Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой папа (мама)…».

«Не будешь слушаться — заболеешь!».

«Яблоко от яблоньки недалеко падает».

«Сколько сил мы тебе отдали, а ты…»

«Не твоего ума дело…»

«Бог тебя накажет!..»

«Не ешь много, будешь толстый, никто тебя любить не будет».

«Не верь никому,обманут!..»

«Если ты будешь так поступать, с тобой никто дружить не будет!»

«Ты всегда это делаешь хуже других…»

«Ты всегда будешь грязнулей!»

«Женщина глупее мужчины…»

«Ты плохой!»

«Будешь букой — один останешься».

«Все хорошее всегда кончается, нельзя всегда есть конфетки…»

Этот список вы можете продолжить сами, кое-что в нем вы узнали, подумайте, какие установки мешают вам жить и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что-то в вашей жизни повторялось в ваших детях.

**Позитивные установки**

«Поплачь — легче будет».

«Сколько отдашь — столько и получишь».

«Какая мама умница! Какой у нас папа молодец! Они самые хорошие!»

«В тебе все прекрасно…»

«Какое счастье, что ты у нас есть!».

«Каждый сам выбирает свой путь».

«Ты всегда будешь здоров!»

«Что посеешь, то и пожнешь».

«Мы любим, понимаем, надеемся на тебя».

«Твое мнение всем интересно».

«Бог любит тебя!»

«Кушай на здоровье!»

«Выбирай себе друзей сам…»

«Как ты относишься к людям, так и они к тебе».

«Как аукнется, так и откликнется».

» Каждый может ошибаться! Попробуй еще!»

«Какой ты чистенький всегда и аккуратный!»

«Чистота — залог здоровья».

«Все зависит от человека…»

«Я тебя люблю любого…»

«Люби себя и другие тебя полюбят».

«Все в этой жизни зависит от тебя»