Приложение 2.

*Методические рекомендации для родителей*

¤ *Во-первых*, старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребёнке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.

¤ *Во-вторых*, следите за тем, как ваш ребёнок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.

¤ *В-третьих*, необходимо адекватно оценивать возможности своего ребёнка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.

¤ Не будьте равнодушными к проблемам ребёнка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти (особенно это касается родителей, дети которых учатся нестабильно, имеют проблемы с дисциплиной и успеваемостью).

Во время посещения школы спокойно и тактично разговаривайте с педагогами, постарайтесь выяснить истинные причины проблем (версия учителя) и только потом предъявляйте свои претензии и требования (версия ребёнка и родителей).

¤ Избегайте практики физического наказания.

¤ При общении с ребёнком необходимо использовать «Я-послания»:

Я думаю, что…..

Я недоволен тем, что….

Мне не нравится, что ….

¤ Ограничьте общее количество времени, отведённое для просмотра телепередач, игры на компьютере. Внимательно следите, что смотрит ваш ребёнок.

¤ Для ребёнка необходимо рациональное чередование сна и отдыха, учителям известен «синдром понедельника», когда вследствие нарушения режима дня в выходные дни дети приходят в школу невыспавшиеся и озлобленные.

Поставьте перед собой вопрос: «Всё ли в порядке с моим ребёнком?», и выполните простой тест. Отвечайте : «никогда или редко», «иногда», «часто» или «очень часто»

*Тест для родителей «Мой ребёнок …»*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Действие ребёнка | никогда  или  редко | иногда | часто | очень  часто |
| 1. | Выходит из себя |  |  |  |  |
| 2. | Спорит со взрослыми |  |  |  |  |
| 3. | Активно не принимает или отказывается выполнять требования или правила, установленными взрослыми |  |  |  |  |
| 4. | Ведёт себя провокационно и нарочно раздражает людей |  |  |  |  |
| 5. | Обвиняет других в собственных ошибках или неподобающем поведении |  |  |  |  |
| 6. | Обидчив или легко раздражается из-за чужих действий |  |  |  |  |
| 7. | Злобен и нетерпим к критике |  |  |  |  |
| 8. | Недоброжелателен или мстителен |  |  |  |  |

Если вы ответили часто или очень часто как минимум на 4 из этих вопросов, то вам необходимо всерьез задуматься. Поведение вашего ребёнка может быть признаком серьёзной проблемы. Чтобы узнать, что происходит с вашим ребёнком, следует внимательнее понаблюдать за его поведением дома и вне его.