За ответы **«да»** поставьте себе **10** баллов, за **«не знаю»** — **5**, **«нет»** — **0**.

**Интерпретация результатов:**

**100–150 баллов.** Вы очень близки к правильному пониманию собственного ребёнка.

Ваши взгляды — ваши союзники в решении разных воспитательных проблем. До идеала вам не хватает только одного маленького шага. Им может стать мнение вашего ребёнка.

**50–95 баллов.** Вы идёте верным путём — к лучшему пониманию своего ребёнка. Временные трудности или проблемы с ребёнком вы можете решить, начав с себя. И не пытайтесь оправдываться недостатком времени или природой вашего ребенка. Есть несколько проблем, на которые вы можете повлиять, поэтому попытайтесь это использовать. И не забывайте, что понимать, не всегда означает принимать. Не только ребёнка, но и собственную личность тоже.

**0–45 баллов.** Кажется, можно больше сочувствовать вашему ребёнку, нежели вам, поскольку у него нет родителя — доброго друга и проводника на трудном пути получения жизненного опыта. Но не всё ещё потеряно. Если вы на самом деле хотите что-то сделать для своего ребёнка, попытайтесь действовать иначе. Может, вы найдёте кого-то, кто вам в этом поможет. Это будет нелегко, зато в будущем превратится в благодарность и успешную жизнь вашего ребёнка.

**МАОУ «СШ № 121» г. Красноярск**

**педагоги-психологи**

**Слюсарь Светлана Викторовна**

**Бондарева Ольга Александровна**

**Муниципальное автономное**

**общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 121»**

**города Красноярска**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

**«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СБЛИЖЕНИЕ**

**РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ»**



КРАСНОЯРСК 2023-2024

**Рекомендации для родителей**

**от ребёнка:**

1. Слушай меня, чтобы я умел слушать.
2. Уважай меня, чтобы я уважал других.
3. Верь мне, чтобы я поверил.
4. Не унижай меня, чтобы я не унижал.
5. Разговаривай со мной, чтобы я умел общаться.
6. Прощай меня, чтобы я умел прощать других.
7. Помогай мне, чтобы я стал помощником.
8. Не насмехайся надо мной.
9. Не игнорируй меня.
10. Услышь меня, чтобы я это ощутил.
11. Люби меня, чтобы я умел любить.

**Формулы для самовнушения**

**«Мои эмоции»:**

1. Я немедленно успокоюсь.
2. Всё решится.
3. Дышу ровно.
4. Дышу спокойно.
5. Я спокоен, собран.
6. Моя голова ясна.
7. Я могу спокойно мыслить.
8. Всё будет хорошо.
9. Это не стоит волнения.
10. Тревог нет.
11. Я могу спокойно всё обдумать.

**Методы защиты:**

Как не провоцировать агрессию по отношению к себе:

1. Не говорить «командным тоном».
2. Не использовать во время обращения такие выражения, как «ты должен», «тебе придётся это сделать».
3. Не использовать свой статус «я старше по «возрасту», «я умнее», «мне виднее».
4. Искренне демонстрировать уважение, понимание, заинтересованность, внимательно слушать и смотреть в глаза ребенку (собеседнику).
5. Не ставить себя в позицию начальника, то есть в позицию силы.
6. Придерживаться равноправных отношений в общении.
7. Ставить конкретные вопросы (например: «Когда это будет сделано?», «Кто отвечает?», «Какие нужны средства?», «Сколько надо?») и давать конкретные ответы.
8. Если ощущаете злость или гнев — выясните их реальную причину.
9. В момент непосредственного ощущения отрицательных эмоций

в ходе беседы или конфликта задайте себе вопрос: «Что я хочу получить в результате?».**«Как вы понимаете своего ребёнка»**

На предложенные ниже вопросы дайте ответ **«да», «нет», «не знаю».**

1. На некоторые поступки ребёнка вы часто реагируете взрывом, а потом жалеете об этом.

2. Иногда вы прибегаете к помощи и советам других лиц, когда не знаете, как реагировать на поведение вашего ребёнка.

3. Ваши интуиция и опыт — лучшие советчики в воспитании ребёнка.

4. Иногда вам случается доверить ребёнку секрет, который никому другому вы бы не рассказали.

5. Вас обижает отрицательное мнение других о вашем ребёнке.

6. Вам случается просить у ребёнка прощения за своё поведение.

7. Вы считаете, что ребёнок не может иметь тайн от своих родителей.

8. Вы замечаете между своим характером и характером ребёнка отличия, которые иногда вас удивляют (радуют).

9. Вы слишком переживаете неприятности или неудачи вашего ребёнка.

10. Вы можете воздержаться от покупки интересной игрушки для ребёнка (даже если у вас есть деньги), потому что знаете, что у вас их полон дом.

11. Вы считаете, что для определённого возраста лучший воспитательный аргумент — физическое наказание (ремень).

12. Ваш ребёнок именно такой, о каком вы мечтали.

13. Ваш ребёнок приносит вам больше хлопот, чем радости.

14. Иногда вам кажется, что ребёнок учит вас новым мыслям и поведению.

15. У вас конфликты с ребёнком.