

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



1. Когда вы браните ребенка, **не употребляйте выражений: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты»**. Ваш **ребенок всегда и вообще хорош**, он лишь сегодня что – то сделал не так, об этом скажите ему.
2. **Не расставайтесь с ребенком в ссоре**, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
3. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь домой, не забывайте сказать: **«А все – таки, как хорошо у нас дома»**.
4. Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому **каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростками)** хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.
5. **В спорах** с сыном или дочерью хоть **иногда уступайте**, чтобы им не казалось, будто они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.
6. **Всегда подбадривайте подростка**. Уверенность появляется тогда, когда тебе говорят: "Я знаю, ты можешь это сделать! Ты это сделал! Потрясающе!«. Но это не означает, что не следует критиковать. Критику нужно сочетать с похвалой.
7. Родители должны привить ребенку **три главных качества: уважение, находчивость, ответственность**.

ПЕДАГОГИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Каждое утро взываю к тому лучшему, что есть во мне:

- ❖ «Мне **послан** ребенок;
- ❖ это **дорогой** мой гость;
- ❖ я **благодарен** ему за то, что он есть.
- ❖ Он так же **призван к жизни**, как и я, это **нас объединяет** –мы есть, мы **живые люди**.
- ❖ **Он такой же**, как и я, он человек, и не будущий человек, а сегодняшний, и потому он другой, как и все люди; **я его принимаю**, как всякого другого человека.
- ❖ Я **принимаю** ребенка...
- ❖ Я **принимаю** его, я **охраняю** его детство, я **понимаю, терплю, принимаю, прощаю**.
- ❖ Я **не применяю** силу к нему, **не угнетаю** его своей силой, потому что **я его люблю**.
- ❖ **Я люблю** его, и **я благодарен** ему за то, что он есть, и за то, что я могу его любить, и тем самым я возвышаюсь в духе своем».

10 заповедей для родителей

Януш Корчак



1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. **Помоги ему** стать не тобой, а собой.
2. **Не требуй** от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может **отблагодарить тебя**? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. **Не вымещай** на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. **Не относись** к его проблемам **свысока**. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
5. **Не унижай!**
6. **Не забывай**, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми. **Обращай больше внимания** на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. **Не мучь себя**, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь - но не делаешь. **Помни**, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. **Ребенок - это не тиран**, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. **Это та драгоценная чаша**, которую **Жизнь** дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не "наш", "свой" ребенок, но душа, данная на хранение.
9. **Умей любить чужого ребенка**. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. **Люби своего ребенка любым** - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что **ребенок - это праздник**, который пока с тобой.

Памятка

“Родители, знаете ли вы, что...?”

У того, кто **начал курить** в возрасте **15 лет**, **риск смертности от рака легких** увеличивается по сравнению с теми, кто начал курить после 25 лет (у мужчин – в 3,5 раза, у женщин – в 2,4 раза).

В России **средняя продолжительность жизни**



мужчины на 14 лет, а у **женщины на 9 лет меньше**, чем у мужчин и женщин в Финляндии. В России **только 50%** молодых людей доживут **до 60 лет**, тогда как в Великобритании – 90 %.

Смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы **среди русских мужчин в возрасте от 45 до 74 лет в 4 раза выше**, чем у французов, и в 3 раза больше, чем у итальянцев.

Курение является причиной 32 % смертей среди мужчин в Карелии. **50% курильщиков** в развитых странах умрут от болезней, вызванных курением. Это **рак легких, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем**. В России 70 % мужчин и 33 % женщин курят, в США – 27 % курящих мужчин и 23% – курящих женщин.

Длительность жизни человека, выкуривающего **пачку и более сигарет в день**, **уменьшается на 7 лет** по сравнению с некурящим.

Женщины, курящие во время беременности или пассивные курильщицы, **имеют большую вероятность осложнений** во время беременности, во время родов, преждевременных родов, рождения ребенка с низкой массой тела и маленькой головкой. Эти **дети нередко отстают** в физическом и умственном развитии, **часто болеют**, и у них высок риск заболевания раком легких.