

*Здоровая семья – это семья,
которая ведет здоровый
образ жизни, в которой
присутствует здоровый
психологический климат,
духовная культура,
материальный достаток.*

10 заповедей родителям

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помогите ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуйте от ребенка платы за все, что вы для него сделали. Вы дали ему жизнь, как он может отблагодарить вас? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещайте на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относитесь к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будьте уверены, ему она тяжелее не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!
6. Не забывайте, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми. Обращайте 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.

**Здоровая семья –
здоровая нация**



**Здоровые дети в
здоровой семье**

**МКСКОУ ШКОЛА-
ИНТЕРНАТ**

Буклет разработан
Социальным педагогом
М.А. Жбанковой

Уважаемые папы и мамы!

Задача состоит не только в том, чтобы подготовить ребёнка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас.

Настоящим бедствием становится распространение среди детей и подростков наркомании, алкоголизма, токсикомании, курения. Так среди подростков нашего города отмечается 32% курящих, 63% употребляют алкоголь. Вместе с тем, уровень информированности подростков по вопросам последствий злоупотребления табачной и алкогольной продукцией



Для того чтобы избежать проблем, связанных с употреблением наркотиков вашими детьми, помните:

- Вы должны быть своему ребёнку самым близким человеком.
- Если ребёнок выходит из-под вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к людям и специалистам, чтобы её решить.
- Если вашему ребёнку дома плохо, если он живет в мире ссор и скандалов, то он может оказаться в компании, которая научит его, как уйти в мир счастья и покоя с помощью наркотиков.
- Наблюдайте за поведением и состоянием здоровья вашего ребёнка.
- Если ваш ребенок испытывает необъяснимую тошноту, возбуждение, бред, галлюцинации, вам необходимо срочно обратиться к специалистам.
- Старайтесь не отмахиваться от вопросов собственного ребёнка, будьте справедливы и честны в оценке его поступков и действий.
- Помните, если ребёнок начал принимать психоактивные вещества, значит, где-то вы допустили просчёты. Не усугубляйте их!

Помощь могут вам оказать специалисты школы: психолог Бумагина М.Г., социальный педагог Жбанкова М.А.

РОДИТЕЛЯМ

О ЗАЩИТЕ ПРАВ И ДОСТОИНСТВА РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

1. Принимать ребенка, таким как он есть и любить его.
2. Обнимать ребенка не менее четырех, а лучше по восемь раз в день.
3. Выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
4. Верить в то лучшее, что есть в ребенке, и всегда поддерживать его. Чаще хвалить.
5. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
6. Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психическому.
7. Наказывая ребенка, лучше лишить его хорошего, чем сделать ему плохо.
8. Если сомневаетесь, наказывать или не наказывать — не наказывайте.
9. За один раз — может быть одно наказание. Наказан — прощен.
10. Ребенок не должен бояться наказания.
11. Если ребенок своим поведением вызывает у Вас отрицательные переживания — сообщайте ему об этом.
12. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого.
13. Положительное отношение к себе — основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.