**«РЕБЕНОК – НЕВИДИМКА»**

 **Пончик от детского одиночества**  

 ИНГРЕДИЕНТЫ ПРИ СМЕШИВАНИИ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ

* Погруженность в гаджеты • Чувство страха, безысходности, вины,
* Отсутствие друзей неопределенности
* Отсутствие референтной группы • Плохая компания,

значимых взрослых • Вредные привычки

* Отторжение детским коллективом • Непонимания смысла жизни
* Отсутствие внимания родителей • Ребенок – невидимка

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА СЧАСТЛИВЫМ**

* Надеть ожерелье из макарон на шею. И ходите в нем весь день, вместе в красивых бусах выйти на прогулку с ребенком.
* Создать фамильный девиз или слоган. («Неудержимые!», «Мы можем!», «Мы сделаем это!») и повесить на холодильнике, вспоминая его, вместе проговаривать и верить в свои силы!
* Оторваться в парке развлечений по полной. Ведите себя как маленькие дети. Не стесняйтесь и не включайте «строгого родителя». Покажите, сколько восторга у вас вызывают простые аттракционы.
* По шлепайте вместе по лужам от души. Пусть ребенок не пропустит ни одной лужи на пути. Даже если он без резиновых сапог.
* Вместе посмотрите на полнолуние. Ради этого можно один раз лечь спать позже обычного.
* Приготовьте блины в форме сердечек на завтрак.
* Придумайте тайное семейное рукопожатие.
* Покажите ребенку свои старые дневники, письма и фотографии, когда вы были в его возрасте.
* Чаще говорите ребенку **спасибо** просто за то, что он выполняет домашние обязанности по собственной воле, без напоминаний. Даже если он просто наполнил пустой графин водой или повесил мокрое полотенце сушиться.
* Читайте вместе книги. Да, это красиво уже само по себе, в чтении есть своя магия.
* Дарите детям любовь, объятия, нежность и заботу в неограниченном количестве!
* Создавайте семейные традиции.

**РЕЗУЛЬТАТ**

* Адекватная, нормальная самооценка
* Чувство гордости за свою семью
* Чувство защищенности и любви
* Достойное окружение и верные друзья
* Нормальные адаптивные способности и гибкость общения
* Сформированные коммуникативные навыки

***ГИПЕРОПЕКА РОДИТЕЛЕЙ***

ИЛИ КАК НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

* Взрослый всегда выбирает, что и когда и в какой последовательности делать детям. Он никогда не предлагает выбор
* Любые предложения ребенка отвергаются сразу
* Ребенку помогают делать домашние задания. Без родителей он даже не садится делать уроки
* Родители определяют с кем ребенку общаться, а с кем нет

**ОПАСНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

* Не позволяйте ребенку совершать усилия и помогайте без просьбы с его стороны.
* Оберегайте ребенка от любых потрясений, постоянно жалейте его.
* Активно руководите обучением ребенка, контролируйте его интересы.
* Оставляйте ребенку «лучший кусок пирога».
* «Подстилайте матрас» и решайте проблемы ребенка за него.
* Сделайте лучше сами, чем будете ждать, пока это выполнит ребенок.
* Не доверяйте возможностям и силам ребенка.
* Обижайтесь, что ваш вклад и усилия не ценят.

**СЕРВИРОВКА ДЛЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ**

* Разрешите ребенку ошибаться, пробовать, щупать, падать, экспериментировать
* Научите ребенка просить о помощи, но останавливайтесь, когда видите, что он в состоянии справиться сам.
* Наблюдайте за своими чувствами. Действуйте не из чувства жалости или вины, а из уважения к способностям ребенка.
* Давайте ребенку почувствовать естественные результаты своих действий: и плохих, и хороших.
* Проявляйте уважение к страданиям ребенка, не старайтесь их заглушить или спрятать. Помогите с ними справиться: проявляйте спокойствие и понимание, побудьте рядом.
* Поддержите попытки ребенка решить задачу, из-за которой случилась истерика или помогите вернуться к ней, если он отказался от попыток. Понаблюдайте в чем трудность ребенка, и чем вы можете помочь (но не сделать вместо него).
* Не делайте все время за ребенка его работу, чтобы сэкономить время (это можно делать в крайних случаях). Потраченное сегодня время обернется экономией завтра.
* Следите, чтобы привилегии ребенка были заслуженными.
* Внимательно относитесь к своей тревоге. Иногда она обоснована внешними угрозами, но часто сигнализирует о недостатке смелости в решении задач.
* Говорите ребенку о своих потребностях, о том, что вас обижает или возмущает. Так вы научите его замечать потребности других людей.
* Поддерживайте самостоятельность, хвалите. Наблюдая как, ребенок проявляет усилия и справляется сам.



**УВЕРЕНОСТЬ В СЕБЕ**

**ИНГРЕДИЕТНЫ**

* Любовь и принятие
* Реалистичные цели
* Похвала
* Ответственность
* Уважение

**ПОДХОДИТ ДЛЯ СЧАСТЛИВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

1. Берем уважение ребенка как личности, безусловную любовь и принятие.
2. Добавляем возможность принимать решения, смешанную с ответственностью.
3. Обязательно хвалим за успехи.
4. Убираем сравнения с другими детьми (выбрасываем они нам не нужны).
5. Подкрепляем все постановкой реалистичных целей и адекватных требований.

**ИДЕАЛЬНО СОЧЕТАЕТСЯ**

 **С ПОЗИТИВНЫМ ВЗГЛЯДОМ НА МИР**

**И ПОДХОДИТ КАК ОСНОВА ДЛЯ УСПЕШНОСТИ**

****