**Консультация**

**«Отец и мать – первые воспитатели»**

**Советы родителям:**

**1.**) Надо научить подростка рассказывать о том, что чувствует, в данной сложившейся ситуации словами. Злость и неудовольствие всегда ищут выхода. Если человек не может избавиться от них словами, он сделает это кулаками. Нужно делиться с ребенком своими переживаниями и поощрять к этому ребенка. Вести беседы с ним. Это успокоит и расслабит подростка, снизит его негативные реакции.

**2.)**Наша искренняя забота, внимание, любовь к детям помогают им справляться со многими трудностями, сохраняют психологический комфорт ребёнка, и неважно, сколько ему лет.

Ребёнок постоянно задаёт вопрос: **«Вы любите меня?»-** может быть, вслух, а может быть, и внутри себя. Если мы любим ребёнка, безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос положительный. Если мы любим его **условно (**проявляем любовь, лишь когда ребёнок «вёл себя хорошо», был успешен), то он теряет уверенность в себе, **становится тревожным и напряжённым**. От ответа, который получает ребёнок на этот важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для дальнейшего развития.

**3.)**Важно, что в глубине души мы можем испытывать пламенную любовь к своему ребёнку. Но этого недостаточно. Именно через **ваше поведение ребёнок** ощущает вашу любовь, он не только слышит, что вы говорите, но и чувствует, как вы говорите, а главное, что вы делаете. Поступки действуют гораздо сильнее, чем слова.

**-Какие есть способы выражения родительской любви и поддержки в трудных для ребёнка ситуациях?**

Конечно, чаще всего мы используем тактильный контакт с ребёнком. Это обнимание, поглаживание, прижимание. Какими средствами поддержки в различных ситуациях волнения и неудачи ребёнка предлагают психологи воспользоваться нам взрослым.

**Средства поддержки:**

1. **Контакт глаз**

Под контактом глаз понимается наш прямой взгляд в глаза другому человеку. Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку**существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей.**

Контакт глаз (осознаем мы это или нет) является основным средством для передачи нашей любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребенка, тем больше он пропитан этой любовью. Однако через контакт глаз могут передаваться и другие сигналы. Особенно нежелательно использовать контакт глаз, когда родители делают ребенку внушение, наказывают, ругают, упрекают его и т.п. Когда родители используют это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок видит своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

 **2.Физический контакт**

Для физического контакта вовсе необязательно лезть к ребенку с объятиями и поцелуями, вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т.п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни и не были демонстративны или чрезмерны.

**3.Пристальное внимание**

Следующий способ выражения любви и поддержки ребенку - пристальное внимание, под которым понимается наше полное сосредоточение на ребенке, без отвлечения на какие-либо мелочи, позволяющее ребенку почувствовать, что он в глазах родителей самый важный человек в мире.

Если мы проявляем пристальное внимание к маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делится со взрослым своими переживаниями, делает это естественно, даже переживая кризисные периоды в своей жизни.

**4.Саморегуляция**

**Повлиять на свое эмоциональное состояние и на состояние ребенка можно с помощью специально разработанных психологами и физиологами упражнений.**

Когда человек испытывает какие-либо эмоции, то их обычно можно определить по его мимике. Кроме мышц лица меняется также тонус и в других мышцах тела. Только это не так заметно. Но наблюдательный человек может по походке, осанке и некоторым другим внешним признакам определять, в каком настроении находится человек.

От психологического самочувствия ребёнка часто зависит и его успешность, и способность усваивать новый материал. Желание любого из родителей - видеть своего ребёнка довольным и радостным, поэтому всем нам так важно разбираться в вопросах эмоций.

**Советы для родителей по преодолению трудностей эмоциональной саморегуляции подростка**

1. Оставайтесь спокойным и выдержанным в своих собственных эмоциональных проявлениях.

2. Демонстрируйте модель выдержанного поведения.

3. Обращайте внимание ребенка на содержание возникающих у него эмоций

4. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали ранее.

5. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований

6. Чаще используйте упражнения на релаксацию

7. Не провоцируйте эмоциональные вспышки

8. Будьте проницательны и внимательны ко всем проявлениям ребенка, чтобы знать "эмоциогенные точки".

9. Давайте возможность физической разрядки ребенку

10. Не одергивайте и "не успокаивайте" ребенка во время эмоциональной вспышки, это действует по типу цепной реакции и еще более усиливает.

11. Просите ребенка осознать последствия эмоциональных вспышек.

12. Избегайте жестких указаний и ограничений

13. Принимайте ребенка таким, какой он есть.

14. Обучайте ребенка способам регуляции эмоционального возбуждения.