## I:\Мои файлы\Из папки В единственном экземляре\Документы для моей практики\Раздаточный материал\Выбранные\ramka-photoshop-59.png

# Рекомендации для родителей от Вайолет Оклендер

*Вот некоторые из основных рекомендаций для родителей, чтобы стимулировать развитие у ребенка чувства собственного Я.*

* Слушать, признавать и принимать чувства ребенка.
* Относиться к нему с уважением. Принимать его таким, какой он есть.
* Использовать поощрения применительно к ситуации.
* Быть честным с ребенком.
* Использовать обращения, начинающиеся словом «я», предпочтительнее, чем начинающиеся словом «ты». «Я сойду с ума от грохота твоего проигрывателя» лучше, чем «Ты так шумишь!»
* Делать только конкретные замечания; не использовать выражения типа «Ты всегда...» или «Ты никогда...».
* Предоставить ребенку возможность брать на себя ответственность, быть независимым и иметь свободу выбора. Хотя ребенок и нуждается в последовательности, правилах и контроле, ему еще более необходимо жизненное пространство, в котором он может научиться управлять своей собственной жизнью.
* Следует привлекать ребенка к решению проблем и принятию решений, касающихся его собственной жизни, уважать его чувства, потребности, желания, предложения, разумные решения.
* Предоставлять ребенку возможность экспериментировать, удовлетворять свои интересы, проявлять или не проявлять свои творческие способности.
* Помнить о принципе неповторимости: ребенок прекрасен и изумителен в своей неповторимости, даже если его уникальность сильно отличается от вашей.
* Быть для ребенка хорошим примером: быть о себе достаточно высокого мнения, действовать, исходя из своих интересов.
* Реализовать подход: ценить самого себя — это хорошо. Прекрасно испытывать чувство удовлетворения от своих достижений. Хорошо находить что-либо приятное для себя.
* Избегать назидательности, многочисленных «Ты должен бы...» и ненужных советов.
* Принимать ребенка всерьез. Считаться с его суждениями: ребенок сам знает, когда он голоден, а когда нет.

Оклендер В. - Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии