**Необходимый минимум для психо – физиологического развития детей и подростков.**

**«Не нужно воспитывать Детей, они всё равно будут похожи на Вас, воспитывайте себя»**

**Это должен знать каждый сознательный и думающий родитель:**

 1.     Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.

2.     Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.

3.     Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.

4.     В период полового созревания мальчикам нужно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.

5.     Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.

6.     Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.

7.    Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

8. Делайте то, что хотите от ребенка. Ребёнок не слушает и делает, а видит и повторяет.

9. Больше общайтесь с ребёнком. Общение по душам. Общаться с выключенным телевизором, например за чаем, или просто так. «Телевизор мешает воспитанию», «Тот, кто читает книги всегда управляет теми, кто смотрит телевизор!»

10. Непрерывно занимайтесь самообразованием, саморазвитием, разносторонним, физическим, духовным, книжным ростом.

11. Собираться за общим столом (завтрак, обед, ужин), иметь и передавать семейные традиции, иметь домашнюю библиотеку, иметь необходимый минимум для занятий физической культурой (турник, гантели, скамья, обруч, скакалка и т.д)

12. Знание и передача норм поведения и этикета, поведения за столом, в театре, транспорте и т.д)

13. Семейные занятия. Велопоходы и велопрогулки, катание на роликах, коньках, лыжах, походы на горку зимой и т.д. Рыбалка, туризм.

14. Ходить всей семьёй в театр, кино, спорткомплекс, концерты и другие культурно,спортивно досуговые учреждения.

15. Не сравнивать ни с кем подростка.

16. Эмоциональный комфорт в семье (отсутсвие ссор, драк, ругани, мата, необоснованной критики, насмешек, придирок)

17. Ограничение до минимума просмотра телевизора или не смотреть вообще, ограничить до минимума радио и другие сми (новости и события прививают тревогу и ребенок перестаёт мыслить самостоятельно и объективно и не только ребенок, программы зачастую развращают и рекламируют низменные ценности, пропагандируют табак, алкоголь и другие наркотики)

18. Компьютерные игры и социальные сети ограничить до минимума самим, а ребенку давать на это час в день.

19. Утром делать вместе зарядку.

20. Правильное питание (продукты без химических добавок, в том числе и сахара), больше фруктов и овощей в рацион добавить, исключение из семейного рациона газировок, чипсов, киреешек и т.д.

21. Здоровый образ жизни, воспитание детей в Русских трезвых традициях (исключение из жизни самим всех вредных привычек, у кого они есть, в том числе алкоголя по праздникам) и воспитание на своём примере своих детей!

**Рекомендуемая литература для воспитания детей и подростков:**

* ***Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»***
* ***Кволс К. «Как воспитывать детей без насилия»***
* ***Корчак Я. «Как любить ребенка», «Право ребенка на уважение»***
* ***Леви В. Л. «Как воспитывать родителей или Новый нестандартный ребенок»***
* ***Млодик И. «Книга для неидеальных родителей»***
* ***Спиваковская А.С. «Как быть родителями (О психологии родительской любви)*Конец формы**