2

**Пять правил для супругов:**

1. Принять себя и другого как факт со всеми особенностями, чертами, слабостями, ошибками, правом выбора. Перевоспитывать бесполезно. *Люди встречаются, потому что похожи, но остаются вместе, потому что они – разные.*
2. Открывайте друг друга заново. Учитесь понимать и поддерживать не только когда в отношениях все солнечно. Каждая пара проживает трудные периоды, кризисы отношений. Это не повод разбежаться или обвинять друг друга.
3. Когда хочется обвинить другого, ответь себе честно: Каков мой вклад в эту ситуацию?» Обычно 50х50, хотя в это порой трудно поверить. Возьми ответственность за свои 50% - остальное уладится без тебя
4. Научись приписывать словам и поступкам другого позитивные намерения. Каждый из нас стремиться к счастью. Мы можем только помочь в этом друг другу.

***Не бойся беззащитности, открытости искренности, человечности, не стесняйся слабости, проси о помощи, когда это нужно.***

3

♠ Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;

♠ Если ребенок живет во вражде – он учится агрессивности;

♠ Если ребенка высмеивают – он становится замкнутым;

♠ Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины;

♥ Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других;

♥ Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя;

♥ Если ребенка хвалят, он учится быть благородным;

♥ Если ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей;

♥ Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя;

♥ Если ребенок растет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

4

**Как превратить детские капризы и непослушание в сотрудничество**.

***Не нужно: вступать в борьбу с ребенком, запугивать или задабривать его, чувствовать себя беспомощной жертвой.***

Непослушание, капризы – это язык ребенка, который пока не умеет по-другому заявить о своих потребностях и эмоциях. Он не понимает что с ним, не знает как об этом сказать. Научить этому может только ВЗРОСЛЫЙ, то есть ВЫ. Для этого нужно:

1. научиться проживать свои эмоции в разных ситуациях, осознавать их;
2. сосредотачиваться на том, чего вы **хотите**, а не на том, чего **не хотите** (”Я хочу, чтобы он перестал плакать“ -это про то, что вы НЕ ХОТИТЕ, чтобы он плакал).

Научиться сотрудничать: говорить на понятном для ребенка языке, проявлять понимание и поддержку (Это грустно, когда не можешь сразу получить то, что хочешь).

5

**Чем занять ребенка дома?**

***Чтобы избежать опустоши-тельной активности малышей нужно предоставить их ручкам возможность быть постоянно в движении, работе, деятельности. Обучаются руки – развивается мозг и способности.***

Обучающими материалами могут оказаться все вещи на кухне, пока мама рядом готовит обед: кастрюли, коробочки, баночки, сумки, сыпучие продукты, ложки, чашки, совочки, губки, ведерки, неопасная бытовая техника, которую можно раскручивать и т.д. Идет активное изучение окружающего мира предметов.

Ребенку очень интересно открывать и закрывать кастрюли, прятать в них предметы, стучать, перекладывать, пересыпать в различные емкости, переливать, окрашивать воду, перебирать крупу, месить тесто, тереть на терке, просеивать муку, резать вареные овощи для салата, мыть, чистить, стирать, лепить из теста и т.д. В этот период закладываются основы будущего **трудолюбия**.

Дома можно взвешивать на настоящих весах, открыть понятия ”поровну-одинаково“, ”тяжелее-легче“, Осваивать завязывание шнурков и застегивание пуговиц взбивание крема вручную, сметание мусора, мытье стола, стула, пола.

**Вы скажете: сколько же после этого уборки?!** Но убрать за собой – непременное условие занятия. Вы покажете ребенку как собрать воду с помощью тряпки, губки, резинового баллончика шприца без иглы,

6

собрать рассыпанное веником и совком. Он повторит – ***для него сейчас огромное удовольствие делать то, что делают взрослые*** Даже уборка в этом возрасте становится мощным стимулом развития интеллекта.

**Вода.** Успокаивает, дарит радость. Дети любят играть с водой: переливание, окрашивание, заполнение емкостей, рисование с помощью струйных пистолетов

**Песок**. Благотворно влияет на эмоциональное самочувствие и взрослых и детей. Его полезно сжимать, просеивать, строить ходы, лабиринты, колодцы, играть в секретики, находить спрятанные в песке фигуры, сооружать долины, реки, мосты, селения с игрушками и фигурками, проигрывать целые сюжеты. При этом развиваются кругозор, речь, координация движений, умение воплощать задуманное. Песок можно взвешивать, раскладывать в пакеты, «продавать», лепить угощения, перевозить, формовать. Рисовать пальцем, палочкой, писать буквы и слова.

**Глина**. Пальцы ребенка, работающего с глиной получают естественную стимуляцию, активный массаж. Замечено, что люди, работающие с глиной редко болеют. Из глины можно делать посуду, вазы и разукрашивать их потом. Лепить геометрические фигуры, буквы. Делить, взвешивать.

Очень важно, что дома ребенок ”учится в свободе“, а значит, упражняет волю, характер с интересной деятельности, выбранной по собственному желанию.

**Учреждение здравоохранения**

**”Дубровенская центральная районная больница»**

**Психологический кабинет**



**5 правил счастливых супругов.**

**Детские капризы и непослушание.**

**Развивающие занятия с малышом дома.**

***март 2020г.***

***Авторы: психолог УЗ «Дубровенская ЦРБ» Турутина Наталья (текст)***

***психолог УЗ «Оршанская районная поликлиники №3» Любченко Елена (художественное оформление)***