

Профессор Роберт Эпштейн, ведущий научный психолог Американского института поведенческих исследований и технологий (Калифорния), выявил характерные черты хороших родителей, проведя анализ исследований за последние полвека по теме воспитания детей.

**Любовь** хороших родителей проявляется не только непосредственно в этом чувстве, но и в заботе, участии, в количестве времени, проводимом с детьми, в объятиях, поцелуях и ласковых словах.

**Умение держать себя в руках.** Способность сохранять спокойствие в любых ситуациях и контролировать свои поступки — необходимое качество ответственных родителей. Являясь примером для подражания, они учат своих детей переживать трудности и оптимистично смотреть на мир.

**Отношения между родителями.** Эти отношения важны так же, как и отношения родителей к ребенку: на их примере он будет строить в будущем свою семью, и какой она будет — зависит от папы с мамой.

**Независимость и автономия** выражается в уважении к своему ребенку, принятии его темперамента, способностей, понимании потребностей и желаний.

**Образование и обучение.** Если родители постоянно осваивают что-то новое, интересуются современными достижениями, предоставляют возможность ребенку развиваться, то он будет брать с них пример и стремиться к саморазвитию и совершенствованию, мало обращая внимание на глупости.

**Способность к выживанию** — умение зарабатывать деньги, грамотно распоряжаться финансами и обучать этому ребенка.

**Здоровье.** Заботясь о здоровье своей семьи и ведя правильный образ жизни, родители могут надеяться на то, что их ребенок не приобретет в большом количестве вредных привычек.

**Безопасность.** Ответственные родители защищают своего ребенка не только от травм, но и ограждают от опасных знакомых и мероприятий. В наши дни это особенно актуально.

Помните! В семье закладывается здоровье детей, воспитывается качество личности, формируется судьба, происходит развитие каждого из его членов.

*И главное: быть хорошим родителем — работа, которая никогда не бывает выполненной до конца. Матери и отцы так или иначе влияют на жизнь своих детей, и от того, насколько осознанно они подходят к этому, зависит будущее ребенка.*

# ШКОЛЬНЫЙ МЕРИДИАН

Информационно-просветительская газета для родителей

2024 год – Год семьи

Выпуск №2, сентябрь 2024-2025 гг.

*Семья – это союз родственников, в основе которого лежат эмоциональное чувство – любовь (родительская, сыновья или дочерняя). Семья – это большая ценность, иметь семью – большое счастье! Только в семье можно получить любовь, заботу, ласку родных нам людей, которые любят нас и которых любим мы.*

*Л.Н.Толстой*

## Сегодня в номере:

1. Семейные ценности и традиции.
2. Как стать хорошим родителем?
3. У счастливых родителей счастливые дети.
4. Черты хороших родителей.

## Семейные ценности и традиции

1 января 2024 в России стартовал Год семьи. Семья является источником любви, понимания и поддержки, учит детей быть добрыми, честными и справедливыми.

В Год семьи особое внимание уделено сохранению традиционных семейных ценностей. К ним относятся любовь, верность, уважение, взаимопонимание и поддержка. Эти ценности являются основой крепкой и счастливой семьи. Объявление 2024 года Годом семьи - это важное событие для нашей страны. Это еще один шаг на пути к укреплению семейных ценностей.

Крепкая семья - это залог стабильности и процветания общества.

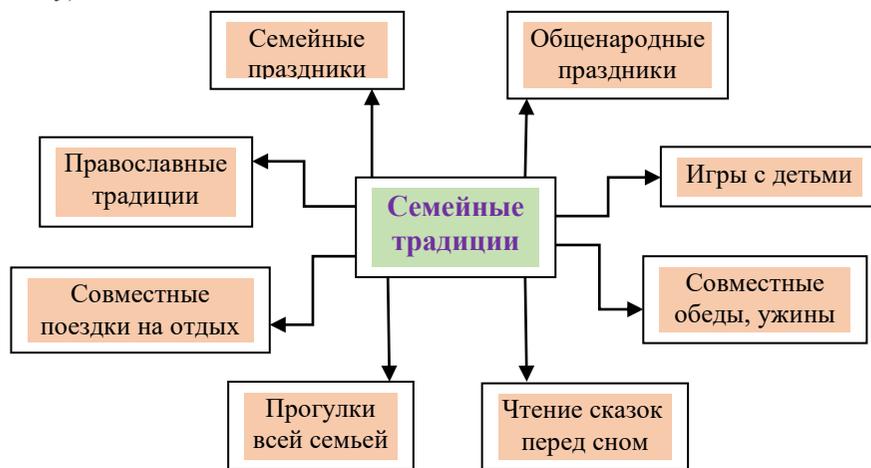
## Секреты счастливой семьи

- Научитесь ценить друг друга, доверять друг другу и уважать мнение другого
- Умейте прощать
- Поддерживайте друг друга в трудные минуты
- Берегите здоровье свое и своих близких
- Оказывайте друг другу знаки внимания
- Ни в коем случае не пытайтесь «переделать», «перевоспитать» свою вторую половинку, принимайте его (ее) таким (такой), какой он (она) есть

## Семейные праздники



- Всемирный день братьев и сестер – 10 апреля
- Международный день семьи – 15 мая
- Международный день защиты детей – 1 июня
- Всероссийский день семьи, любви и верности – 8 июля
- День отца в России – третье воскресенье октября (20 октября в 2024 году)
- День бабушек и дедушек в России – 28 октября
- День матери в России – последнее воскресенье ноября (24 ноября в 2024 году)



## Как стать хорошим родителем?

Во-первых, необходимо **принимать практическое участие в воспитании** своего отпрыска, учить его **основным урокам жизни**, не сваливая эту почетную миссию на воспитателей, учителей и родственников.



**Воздерживаться от грубости и унижения.** Не секрет, что порой дети своим непослушанием и упрямством выводят родителей из себя, и сдерживаться бывает весьма затруднительно. Накричав на ребенка, взрослые часто жалеют об этом, но исправить ситуацию бывает очень нелегко, да и успех от этого действия сомнительный: реагируя на эмоции, дети не слышат родителей, закрываясь и уходя в себя. Дети хорошо запоминают как нежность и доброту, так и обиды со стороны самых близких людей, что не добавляет гармонии семье и доверия к миру.

**Объяснять свои действия.** У детей присутствует естественное желание противостоять вещам, которые они не понимают, и задача родителей — донести до ребенка целесообразность своих действий, чтобы он со временем также оценивал и свои поступки: для чего он это делает и почему необходимы именно эти действия. Старайтесь более сдержанно относиться к проступкам детей, «разбирая их по полочкам» и обсуждая варианты.

**Обсуждать с ребенком дела семьи и спрашивать его мнение.** Семью объединяют чувства, интересы, идеалы, отношение к жизни, и чтобы ребенок разделял ваши взгляды, вносил свой вклад, важно его к ним приобщать. Это отличный способ научить ребенка принимать решения и нести за них ответственность. Совместная деятельность и общие цели не только объединяют людей, но и способствуют более глубокому и чуткому пониманию друг друга.

**Слушать ребенка.** То, что вам рассказывает ребенок — не глупости, это то, на что он обратил внимание, что его интересует или тревожит, или показалось интересным. Именно в разговорах люди узнают друг друга. Прислушивайтесь и узнавайте своё дитя, подмечайте, чем наполнена его жизнь: воспитание требует внимательного изучения. Хвалите ребенка, когда он правдив и честен с вами, даже если правда вам не по вкусу.

**Подавать достойный пример.** Личный пример — лучший способ донести до ребенка важность своих требований, ведь вы и сами делаете то, о чём просите сына или дочку. Дети учатся здоровым привычкам в семье, и в будущем вероятность принятия плохих привычек невысока.

## У счастливых родителей счастливые дети

### 1. Радуйтесь жизни

В таких сложных трудовых буднях действительно нужно учиться радоваться. По крайней мере, ради счастья своих детей. И заведите самое главное правило: оставляйте плохое настроение и рабочие проблемы за порогом вашего дома.

### 2. Оптимизм – залог успеха

Очень важно научить ребенка смотреть на окружающий мир позитивно. Неудачи случаются, но, если не позволять себе раскисать, а взяться с улыбкой за решение проблемы, можно добиться отличных результатов. По статистике, оптимисты увереннее в себе, успешнее в учебе, работе и занятиях спортом.

### 3. Будьте искренними

Честность в семье – залог здоровой личности.

### 4. Родительское время

Родителям, чаще мамам, особенно когда ребенок еще маленький, не хватает времени, чтобы провести его с пользой только для себя. С раннего детства приучая ребенка к самостоятельности и оговаривая его обязанности, родители освобождают для себя часть свободного времени, одновременно обучая ребенка необходимым навыкам.

### 5. Проводите больше времени с детьми

Новые впечатления очень важны для развития ребенка: ходите всей семьей в кино, музеи или в парк, чаще играйте вместе с ребенком, готовьте вместе на выходных, смотрите вечером любимые мультфильмы.

### 6. Позвольте себе ошибаться

Не вините себя бесконечно за ошибки и некорректные слова – старайтесь понять причину и исправить ситуацию. Уровень стресса станет заметно ниже, а ребенок, глядя на стойкого родителя, приобретет бесценный опыт.

