

### ***Уважаемые родители!***

Ваши дети подобны нежным цветам в огромном саду, им нужны «утренний ветерок и весеннее солнце, а не изнурительный зной и сильная буря». Нельзя оскорблять и ненавидеть своих детей, обижать их, нельзя использовать силу, унижать в присутствии друзей, преувеличивать их ошибки.

Обращайтесь с детьми с величайшей добротой и любовью, и тогда их уважение к Вам будет идти из глубины сердца.



### ***ЗНАЕТЕ ли ВЫ, ЧТО ЕСЛИ:***

Ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;

Ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным;

Ребенка высмеивают, он становится замкнутым;

Ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины;



Ребенок растет в терпимости, он учится понимать других;

Ребенка хвалят, он учится быть благородным;

Ребенок растет в честности, он учится быть справедливым;

Ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей;

Ребенка поддерживают, он учится ценить себя;

Ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.



### ***Как быть с нашими чувствами?***

- Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
- Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании, а не о нём, не о его поведении.
- Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.



**Идеальная модель семейных отношений с ребёнком подросткового возраста:**

- все члены семьи, включая ребёнка, равноправны;
- каждый может и умеет выражать словами те чувства, позитивные и негативные, которые он испытывает. Все чувства принимаются;
- родители советуются со своими детьми. Семейный совет имеет только совещательный голос.

Каждый вправе принять или не принять его;

- члены семьи не дают негативные оценки друг другу, а только выслушивают друг друга, стараясь понять его чувства;
- не обобщают прошлое, неприятное;
- рассказывают о себе, о своей жизни, своих затруднениях;
- хвалят хорошие дела и поступки;
- в семье царит доверие, уважение, терпеливая любовь, внимание к миру переживания другого, происходят душевные разговоры на любые темы.



*Родителям*

*и*

*подросткам:*

**«СЕМЬЯ – ЭТО САМОЕ ГЛАВНОЕ»**





**Биоуправление** - это современная компьютерная лечебно-оздоровительная технология, которая базируется на принципах адаптивной обратной связи. посредством специальной аппаратуры происходит регистрация физиологических параметров организма и преобразование их в сигналы обратной связи (БОС), которые человек воспринимает в виде звукового или зрительного ряда на экране компьютера.

Применение технологии биоуправления для несовершеннолетних различных

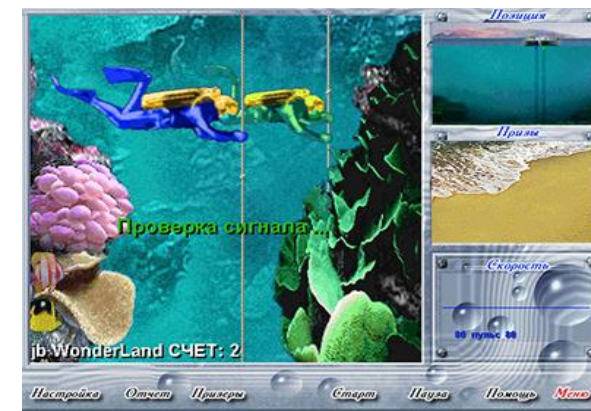
возрастных групп посредством компьютерных игровых тренажеров «Вира!», «Гребной канал», «Ралли» и «Магические кубики» позволяют снизить избыточное напряжение у ребенка, обучая его методам саморегуляции, навыкам противодействия стрессу и являясь средством профилактики возникновения психосоматических заболеваний, увеличивая адаптационные возможности организма.



**Компьютерное игровое биоуправление** основано на:

- соревновательном сюжете;

- стартовом и финишном компонентах периода обучения саморегуляции;
- превращении «пассивного» ребенка в «активного» субъекта - исследователя себя и ситуации;
- совершенствовании навыков саморегуляции и коррекции поведения.



Коррекционная и профилактическая работа в игровом тренинге строится на обучении навыкам поддержания оптимальных индивидуальных физиологических характеристик: частоты сердечных сокращений, мышечного напряжения, температуры.

В процессе игрового тренинга:

1. Сканируется свое внутреннее состояние в ситуации психоэмоционального стресса.
2. Происходит осознание собственного «Я», анализ тревожащих ситуаций, конфликтного, агрессивного поведения.
3. Снимается психоэмоциональное и психомоторное напряжение, вырабатываются ощущения физического комфорта и релаксации.
4. Улучшается социальная адаптация несовершеннолетних, повышается стрессоустойчивость, работоспособность, волевое усилие.
5. Вырабатывается система эффективных стратегий поведения в различных ситуациях.
6. Развиваются необходимые функции: самостоятельная организация деятельности, общее интеллектуальное развитие, зрительно-пространственное восприятие, зрительно-моторную координацию, внимание, память.



Цель игрового тренинга проста: ребенок выигрывает, если обучается достигать состояния спокойствия.

Увлекательный сюжет игр, эмоционально воздействует на играющего и вызывает интерес к результату, повышая мотивацию к тренировочному процессу и эффективность обучения.

Играя, в то же время дети овладевают искусством саморегуляции, чтобы снимать стрессовое напряжение и контролировать свое поведение.

*Победа в этих играх означает победу над плохим настроением и самочувствием!*



*Игровое компьютерное биоуправление – обучение искусству управлять эмоциями.*

