Задание

1.  Подумайте и проанализируйте,  какие у вас были ожидания от ребенка и реализуются ли они на настоящий момент?

**Мои мальчишки учились на отлично, с Витей пришлось попотеть, все мои труды реализуются, прилежание, аккуратность, дисциплина.**

2.  Понаблюдайте за собой неделю и запишите, какие фразы вы чаще говорите своему ребенку?  К каким они могут привести последствиям?

**Доброе утро, что приготовить, удачи, как дела, устал, солнышко, зайчонок.(перед прогулкой ) не долго.**

**Лишняя опека**

3.  Подумайте над своей моделью воспитания и напишите, чем она хороша и из-за чего могут возникать конфликты?

**Лишняя опека, мне комфортно, я понимаю что так будет не всегда, не умею отпускать, очень переживаю.**

4.  Какие у вас есть ресурсные качества, которые надо развивать,  чтобы отношения с ребенком стали еще лучше?

**Доверительность, я чувствую его каждой клеточкой, доверяю, но проверяю, надо дать свободу, боюсь**.

5.  Напишите свой жизненный девиз отношений с ребенком?

**Мой дом –моя крепость. Нам никогда не скучно – мы неразлучны. Крепкая семья- сильная Держава**.

6.  Найдите вместе с ребенком или отдельно мультфильм, в котором семейные отношения кажутся вам похожими на ваши.

**«Волк и теленок»«Волк и теленок»**

### Задание

1. На основе работы с заданием "Опора" проанализировать свои основные ценности сначала, записать их куда либо, а потом провести для себя самостоятельно Тест ценностных ориентаций М. Рокича.  Тест и описание процедуры  можно найти в приложенным файле.

**Терминальные ценности:**

1. **АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ**
2. **ЖИЗНЕННАЯ МУДРОСТЬ**
3. **ЗДОРОВЬЕ**
4. **ИНТЕРЕСНАЯ РАБОТА**
5. **КРАСОТА ПРИРОДЫ И ИСКУССТВА**
6. **ЛЮБОВЬ**
7. **МАТЕРИАЛЬНО ОБЕСПЕЧЕННАЯ ЖИЗНЬ**
8. **НАЛИЧИЕ ХОРОШИХ И ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ**
9. **ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ**
10. **ПОЗНАНИЕ**
11. **ПРОДУКТИВНАЯ ЖИЗНЬ**
12. **РАЗВИТИЕ**
13. **РАЗВЛЕЧЕНИЯ**
14. **СВОБОДА**
15. **СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ**
16. **СЧАСТЬЕ ДРУГИХ**
17. **ТВОРЧЕСТВО**
18. **УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

**Инструментальные ценности:**

1. **АККУРАТНОСТЬ**
2. **ВОСПИТАННОСТЬ**
3. **ВЫСОКИЕ ЗАПРОСЫ**
4. **ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ**
5. **ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ**
6. **НЕЗАВИСИМОСТЬ**
7. **НЕТЕРПИМОСТЬ К НЕДОСТАТКАМ**
8. **ОБРАЗОВАННОСТЬ**
9. **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**
10. **РАЦИОНАЛИЗМ**
11. **САМОКОНТРОЛЬ**
12. **СМЕЛОСТЬ**
13. **ТВЕРДАЯ ВОЛЯ**
14. **ТЕРПИМОСТЬ**
15. **ЧЕСТНОСТЬ**
16. **ЧУТКОСТЬ**
17. **ШИРОТА ВЗГЛЯДОВ**
18. **ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ДЕЛАХ**

2. Сформулируйте для себя или просто понаблюдайте реализуете ли вы выявленные ценности в жизни и как - обратную связь можно спросить у ребенка (детей) или других членов семьи.

**Окружение, поведения, способности, убеждения, идентичность, кто я**

Как практически вы проявляете то, что обнаружили в себе, во что верите и как это выглядит при передаче опыта.

**Беседы, пример, помощь.**

Понаблюдайте принимает ли ваши ребенок ( дети) ,доступен ли ему ваш язык и способ подачи и близки ли ему они.

**Дискуссии, право выбора**

И понаблюдайте за собой слушаете ли вы мнение ребенка и его обратную связь, есть ли место для формирования у него своих ценностей и обсуждения их с вами.

**Дискуссии, право выбора**

3. Зафиксируйте на настоящий момент 5-6 индивидуальных качеств вашего ребенка, которые вам нравятся и вас радуют и 5-6 которые вас огорчают или расстраивают и можно понаблюдать или проанализировать когда они появились и как или когда они стали вас раздражать и чем.

**Доброта, честность, ответственность, уважение, умение дружить.**

**Надо напоминать о правилах гигиены,**

Для себя можно провести такую же работу и подумать что хочется с обнаруженным сделать

По результатам можно сформулировать вопросы или придти на консультацию с запросом

Это необходимо сделать для формирования адекватных ожиданий и для сравнения понимания идеальных представлений и реальных

Можно описать чего вы ждали и что имеете - это тоже важно. Иногда ожидания формируют отношение ,а дети еще не готовы ( помните ,они накапливают силы)

**Если ждете от ребенка уважения и открытости к вам, то начните с себя: проявите уважение к нему, будьте открыты**.

.

4. В прикрепленных материалах есть файл по эмоциям - его надо прочитать и пробовать при возникновении эмоций отслеживать мысль какую вы думаете и действие которое вам хочется сделать. Это позволит нам оказаться в настоящем и быть рядом с ребенком с открытым сердцем, а не пытаться вовлечь его в свою игру.

**Когда мы делимся с кем-либо своими мыслями, выражаем свои чувства, общаемся, мы становимся ближе. Игры, совместный труд, отдых – все только сближает.**

5. В материалах есть статья интересная про то, как изучали стили воспитания ( для тех кому интересна и будут силы).

6. И  есть рекомендации по формированию отношений привязанности и действиям по проживанию непрожитых периодов детства - файл называется - "Рекомендации по проживанию непрожитых возрастных периодов"  и для создания условий формирования привязанности - для тех, кто обнаружил у себя их.