

- Памятка для родителей:** Как же можно воспитать и вырастить ребенка эмоционально благополучным? Уважамые родители, помните, для того, чтобы воспитать психологически здорового ребенка, нужно приложить немало трудов и усилий, а именно:
- Старайтесь больше времени уделять сыну или дочери; Целуйте и обнимайте ребенка в любом возрасте;
  - Гуляйте, играйте дома, на свежем воздухе в семейные игры;
  - Читайте книги вместе, вместе обсуждайте их героев;
  - На своем примере показывайте значимость своей семьи;
  - Доверяйте своему малышу свои «секреты», переживания;
  - Читайте сопереживать человеку, попавшему в беду, тому у кого неприятность, горе;
  - Учите находить выход из трудностей, согласен правилу «Не навреди»;
  - Формируйте адекватную самооценку;
  - Постарайтесь стать самым близким другом;
  - Учите дорожить друзьями;
  - Учите ребенка быть внимательным к окружающим;
  - Старайтесь ограничить ребенка от внутрисемейных конфликтов;
  - Ограничьте общение с семьями, ведущими асоциальный образ жизни!

*Почните, что ребенку нужна забота, ласка, похвалы, а не поругания и ваша усталость после трудного рабочего дня!*

**Советы по развитию положительных эмоций ребенка**

- От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной всё в порядке», «я — хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики — ощущение «со мной что-то не так», «я — плохой».
- Дневная копилка ребенка работает день и ночь. Её ценность зависит от того, что мы туда бросаем. Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.
- Научитесь слушать своего ребенка в радости и в горести.
- Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
- Станьте для своего ребенка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
- Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом.
- Проводите со своим ребенком достаточное количество времени, и не суйте на то, что у вас этого времени нет.
- Заводите в семье свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые делают вашу жизнь и жизнь вашего ребенка теплее и радостнее.

**Ритуалы, которые нравятся детям**

- Перед уходом в детский сад (а дальше в школу) получить объятие родителей и напутственное слово или жест, в котором будет маленькая тайна взрослого и ребенка.
- Придя из детского сада, рассказать о своих удачах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая.
- В выходной день обсудить прошедшую неделю и её значение для детей и родителей.
- Посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой.
- На ночь услышать доброе пожелание.
- В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.
- Вместе с мамой готовить к празднику и печь красивый торт, а с папой просто поговорить по душам.
- Посидеть вместе с мамой и папой, взявшись за руки во время своей болесни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.



Счастье



**Счастливая семья  
зависит от меня!**



**Больше улыбайтесь, радуйтесь,  
играйте с вашими детьми!  
Общайтесь с ними, забота  
зага в глаза! Наслаждайтесь  
каждой проведенной вместе  
минуткой, проводите в спорту  
все семейские заботы и дела!  
Каждый день ваши дети  
смакована все счастье и  
счастье. И каждый миг не  
подоприш. Радуйтесь активно  
с детьми, без это праздник,  
который пока с вами!**