

**Памятка для родителей:** Как же можно воспитать и вырастить ребенка эмоционально благополучным?

Уважаемые родители, помните, для того, чтобы воспитать

психологически здорового ребенка, нужно приложить немало трудов и усилий, а именно:

- Страйтесь 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 герояв;
- На своем примере показывайте значимость своей семьи;
- Доверяйте своему малышу свои «секреты», переживания;
- Учите сопереживать человеку, попавшему в беду, тому у кого неприятность, горе;
- Учите находить выход из трудностей, согласно правилу «Не навреди»;
- Формируйте адекватную самооценку;
- Постарайтесь стать самым близким другом;
- Учите дорожить друзьями;
- Учите ребенка быть внимательным к окружению;
- Страйтесь ограничить ребенка от внутрисемейных конфликтов;
- Ограничьте общение с семьями, ведущих асоциальный образ жизни!

**Помните, что ребенку нужна забота, ласка, понимание, а не порицание и ваша усталость после трудного рабочего дня!**

### **Советы по развитию положительных эмоций вашего ребёнка**

#### **Нравятся детям**

- От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребёнка складывается ощущение: «со мной всё в порядке», «я – хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики – ощущение «со мной что-то не так», «я – плохой».
- Душевная копилка ребёнка 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 ребёнка в радости и в горести.
- Наказывая своего ребёнка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
- Станьте для своего ребёнка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
- Не разговаривайте со своим ребёнком с равнодушным и безразличным лицом.
- Проводите со своим ребёнком достаточное количество времени, и не стойте на то, что у вас этого времени нет.

- Заводите в семье свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка 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 ребёнка.

• Прийти из детского сада, рассказать о своих удачах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чаю.

• В выходной день обсудить прожитую неделю и её значение для детей и родителей.

• Посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой.

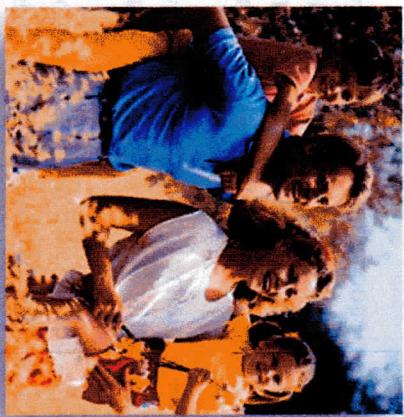
• На ночь услышать доброе пожелание.

• 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, взвинувшись за руки во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.

## Счастливая семья зависит от меня!



Больше уходите, радуйтесь,  
и приймите с вамиши детиши!

Общайтесь с ними, гнада-

нага в мага! Наслаждайтесь  
каждой проведенной вместе  
минутой, оно винув в спорту

Все жицеские забоны в деса!

Каждый день вашу семью

становиться все старше и

старше. И каждый час не

восторгами. Радуйтесь общению

с детьми, ведь это праздник,

который пока с вами!