

Памятка

Уважаемые родители!

Чтобы не допустить у ребенка глубокого разлада с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку. Как вы можете это сделать?

Научитесь:

1. Безусловно, принимать ребенка (любите его не за то, что он красивый, умный, способный и т.д., а просто так, за то, что он есть).
2. Слушать ребенка (и Вы узнаете о его переживаниях и потребностях).
3. Проводить вместе каждый день хотя бы 30 минут, забыв о своих делах - играть, читать, гулять и т.п. (этим Вы заполните его эмоциональный вакуум).
4. Не вмешиваться в занятия, с которыми ребенок справляется сам.
5. Помогать, когда ребенок просит.
6. Поддерживать успехи ребенка, хвалить его, даже за самое малое (это поможет ему развиваться быстрее и расти здоровым).
7. Рассказывать о своих чувствах (честно, не боясь открыться). Ребенок не осудит, а лучше Вас поймет и возникнет взаимное доверие.
8. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: "Как хорошо, что ты у нас есть". "Я рад(а) тебя видеть". "Я так счастлив(а), что ты есть".
9. Обнимать не менее 4-х, а лучше 8 раз в день.
10. Предъявлять требования, соответствующие возрасту ребенка. Обязательно обсудить их с ребенком, помочь ему понять, почему требования нужно выполнять.

