**ПАМЯТКА**

**для любящих родителей ☺**

* Безусловно, принимайте ребенка, любите его просто за то, что он есть.
* Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
* Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы они ни были. Раз они возникли, значит, для этого есть основания.
* Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты справишься!»
* Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не сможет выполнить самостоятельно, остальное предоставьте делать ему самому; по мере освоения ребенком новых действий, постепенно передавайте их ему.
* Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела нашего ребенка и передавайте их ему.
* Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями его действий (или его бездействия). Только тогда он будет взрослеть, становиться «сознательным».
* Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
* Когда вы говорите ребенку о своих чувствах, говорите *от первого лица.* Сообщите *о себе, о своем* переживании, а не о нем, не о его поведении.
* Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
* Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
* Не присваивайте себе эмоциональные проблемы своего ребенка.
* Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Но их не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
* Если ребенок вам лукавит, спросите себя, почему он боится сказать вам правду?!
* Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.
* Тон, которым сообщается требование, должен быть, скорее, дружественно-разъяснительным, чем повелительным.
* Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.
* В детстве мы знаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Положительное отношение к себе - основа выживания, и ребенок постоянно ищет его, даже борется за него. Каждым обращением к ребенку - словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями, даже молчанием - мы сообщаем ему не только о себе и своем состоянии, а *о нем самом.*
* Используйте в повседневном общении при­ветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришел», «Мне нравится, как ты...», «Давай (посидим, поделаем...) вместе», «Ты, конечно, справишься», «Как хорошо, что ты у нас есть».
* Обнимайте ребёнка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.