

РЕКОМЕНДАЦИИ для родителей

Как воспитывать психологически здорового ребёнка

1. **Проявляйте безусловную любовь.** Замечайте и поддерживайте всё хорошее, что делает ваш ребёнок. Дайте ему знать, что вы любите его просто за то, что он у вас есть.
2. **Доверяйте ребёнку.** Предоставьте ребёнку самостоятельность, воспитывайте, но не контролируйте каждый его шаг. Не подсказывайте готовые решения, а показывайте возможные пути и разбирайте с ребёнком его правильные и ложные шаги к цели.
3. **Хвалите ребёнка.** Не пропустите момента, когда достигнут первый успех, хвалите ребёнка за каждый удачный его шаг. Причем хвалите не вообще, а конкретно! Не «Ты – молодец!», а обязательно «Ты – молодец, потому что...».
4. **Оценивайте поступок, а не личность ребёнка.** Сущность человека и отдельные его поступки не одно и то же. «Ты плохой!» (оценка личности) звучит часто вместо правильного «Ты поступил плохо!» (оценка поступка).
5. **Проявляйте гибкость.** Вы должны быть твёрдым, но добрым. Ни абсолютная твёрдость во что бы то ни стало, ни такая же безграничная доброта не годятся в качестве единственного основополагающего принципа воспитания.
6. **Верьте в возможности ребёнка.** Дайте ребёнку ощутить (улыбнитесь, прикоснитесь), что сочувствуете ему, верите в него, хорошего мнения о нём, несмотря на его оплошность.
7. **Оценивайте адекватность требований.** Следите за своими словами – они могут ударить очень сильно. Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой, а также учитывать возраст и возможности ребёнка.
8. **Проявляйте интерес к ребёнку.** Научитесь слушать своего ребёнка и в радости и в горести; не разговаривайте с ним с равнодушным и безразличным видом.
9. **Любите своего ребёнка.** Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте. Помните, ребёнок нуждается в вашей любви и внимании каждый день, независимо от вашей усталости или отсутствия времени.