

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

### «КАК СОХРАНИТЬ У РЕБЕНКА ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ?»

1. Стройте близкие доверительные отношения с ребёнком, начиная с раннего возраста.

Необходимо хранить и укреплять ту нить (душевное доверие и близость), которая связывает нас с ребёнком с младенческого возраста при прохождении ребёнком возрастных кризисов и семейных.

2. Защищайте детей от разрушительных факторов, которые могут проникнуть во внутренний мир ребёнка извне и причинить непоправимый вред психическому развитию и здоровью (агрессивные игры, мультфильмы, журналы с монстрами, вампирами, убийствами недопустимы в любом возрасте).

3. Формируйте систему ценностей у ребёнка собственным примером.

(ценность здоровья закладывается родителями, которые сами любят активный отдых; ценность дружбы и взаимовыручки – теми, кто сам умеет дружить и общаться не только во время застолья; патриотизм – через беседы с бабушками и дедушками, семейные альбомы; милосердие – через заботу о животных, младших детях, пожилых).

4. Предугадывайте ближайшие трудности каждого возраста и заранее говорите с ребёнком о них. Уже для препубертатного возраста должно намечаться разрешение вопросов:

а. В чём ценность человеческой жизни? – Беседа строится на позиции, что смысл жизни можно обрести всегда, просто осознав, что есть люди, которым очень нужна твоя помощь и забота, пусть даже самая простая и обыденная.

б. Выход есть всегда – измени свой угол зрения на мир и твоя жизнь изменится. За тобой всегда остаётся право выбора. Говорят, что в минуты слабости, когда кажется, что даже высшие силы покинули тебя, и ты не чувствуешь их помощи, то в действительности же именно в эти моменты они наиболее тебя оберегают. Нам ничего не даётся свыше наших сил.

с. В случае разрыва отношений, важно осознать одно – насильно мил не будешь. Нельзя заставить любить себя под страхом вскрытия вен. Очень трудно свыкнуться с мыслью, что ты перестал быть нужен и все кончено. Но толку от заикливания на этой теме не будет никакого. Придется свыкнуться.

d. Мир внутри нас – на самом деле другие люди не являются источником наших переживаний и бед.

5. Укрепляйте самоуважение и положительную самооценку ребенка:

1. Оценивайте только поведение ребёнка, а не личность в целом (ты сделал плохо, а не ты плохой).

2. Учитесь общаться с подростками – знайте их особенности в этом возрасте, потребности.

3. Старайтесь подчеркнуть все хорошее и успешное, что присуще ребенку.

4. Не оказывайте постоянное давление, не предъявляйте чрезмерные требования в отношении достижения все лучших и лучших результатов

5. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей

6. Поощряйте выражения эмоций и чувств, формируйте привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

7. Говорите о физическом и психическом здоровье с ребенком; не опаздывайте с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии.

8. Анализируйте вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию; не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помогите, поддержите его, укажите возможные пути решения проблемы.

9. Учите ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков, задаваться вопросом: "Что будет, если...".

10. Расскажите о службах, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; запишите соответствующие номера телефонов; свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым доверяете.