

**Уважаемые родители,
Вам необходимо:**



**ТОГБОУ ДО «Центр развития
творчества Детей и юношества» - РМЦ
Центр интеллектуального
и творческого развития ребенка
«УникУМ»**

- ♦ Знать, о чем мечтает ребенок, чем интересуется;
- ♦ Как он себя чувствует в той или иной ситуации;
- ♦ С кем дружит;
- ♦ Чего боится;
- ♦ Чего хочет от Вас, от друзей.

Главное в общении родителей с ребенком - **искренность**.

Если ребенок почувствует, что Вы им искренне интересуетесь, а не просто выполняете некие "рекомендации", то он обязательно откликнется.

Помните!

**«Искренность состоит не в том,
чтобы говорить все, что Думаешь,
а в том, чтобы Думать именно то,
что говоришь»**

(Ипполит Де Ливри).



**«Как сохранить
психологическое
здоровье
ребенка?»**



**г. Тамбов,
ул. Подвойского, 6
2020 г.**

Психологическое здоровье - это гармония между психическими, эмоциональными, интеллектуальными и телесными составляющими самого человека.

Факторы, формирующие психологическое здоровье:

- ♦ Наличие трудных ситуаций, которые ребенок разрешает самостоятельно или с помощью взрослых, при условии, что нагрузки соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям ребёнка;
- ♦ Положительный фон настроения и фиксация на успехах ребенка с анализом причин успешных форм поведения;
- ♦ Умение взрослых пользоваться юмором, общая оптимистическая установка взрослых.

Рекомендации Для родителей по формированию и сохранению психологического здоровья детей:

Развивайте у ребенка:

- ♦ Положительное отношение к себе и принятие других;
- ♦ Навык понимания собственных эмоциональных реакций и умение выразить их словами;
- ♦ Навык понимания эмоционального состояния других людей;
- ♦ Умение «ставить себя на место другого» и умение смотреть на свои поступки глазами окружающих;
- ♦ Потребность в саморазвитии.

А также:

- ♦ Находите время поговорить с

малышом (интересуйтесь проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте рекомендации);

- ♦ Не оказывайте нажима на детей (признавайте их право самостоятельно принимать решения, уважайте их право на собственное мнение);

- ♦ Относитесь к своему ребенку как равноправному партнеру (который пока просто обладает меньшим жизненным опытом);

- ♦ Не кричите на него (попытайтесь исключить из практики семейного воспитания такие «психологические пощечины»);

- ♦ Не требуйте от детей невозможного (сочетайте разумную требовательность с похвалой, радуйтесь вместе с малышом даже маленьким успехам);

- ♦ Не сравнивайте ребенка с другими (этим вы снижаете его самооценку);

- ♦ Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с детьми (хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — это «психологическая пощечина» ребенку).

«Волшебные слова»

Потребность в любви, в нужности принадлежности — это одна из базовых человеческих потребностей. Одним из основных условий нормального развития ребенка является удовлетворение данной потребности.

Она удовлетворяется, когда Вы сообщаете ребенку, что он Вам дорог, нужен, что он просто хороший.

Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах:

- ♦ Как хорошо, что ты у меня есть;
- ♦ Как хорошо, что ты у нас родился;
- ♦ Я рада тебя видеть;
- ♦ Мне хорошо, когда мы вместе.

В общении с детьми важно:

- ♦ Разговаривать со своим ребенком заботливым, ободряющим тоном;

- ♦ Слушать внимательно, когда малыш с Вами разговаривает;

- ♦ Установить четкие, определенные требования к нему;

- ♦ Использовать наиболее простые и понятные объяснения;

- ♦ Читать с ребенком и обсуждать прочитанное, поощрять любопытство, любознательность и воображение малыша;

- ♦ Хвалить малыша, поощрять игры с другими детьми, заботиться о том, чтобы у него были новые впечатления, о которых он мог бы рассказать;

- ♦ Стараться, чтобы ребенок вместе с Вами что-то делал по дому, проявляя интерес к тому, что нравится делать (коллекционировать, рисовать и т.д.).

Главное: уделяйте больше внимания, любви и заботы своему ребёнку!