**Методические рекомендации родителям**

**1. Любящим родителям**

Добрые советы

*Любовь и внимание к ребёнку – основа его психического здоровья и благополучия*.

* Любите ребёнка за то. что он есть такой разный – вредный и ласковый, капризный и весёлый – он Ваш. Родной;
* Выслушивайте все его рассуждения, мечты, тревоги и радости, которыми ребёнок хочет поделиться с Вами;
* Никогда не говорите ребёнку, что он хуже других детей, не наказывайте унижением и одиночеством;
* Хвалите Вашего ребёнка, говорите: «Молодец, прекрасно, спасибо!», «Это замечательная идея!», «Я люблю тебя1»
* Чаще смотрите в глаза своему ребёнку, не стесняйтесь обнять его, потормошить, прижать к себе, поцеловать на ночь – это основа душевного комфорта;
* Позвольте Вашему ребёнку знать Вас как человека, который может ошибаться, а не только как безгрешного родителя.

Через несколько коротких лет Ваш малыш вырастет и уйдёт в свою собственную жизнь, напоминайте себе об этом, берегите время, которое Вам отведено провести вместе.

И вы вырастите счастливого и сильного человека!

Недобрые советы

*Чтобы вырастить неудачника, необходимо:*

* Постоянно сравнивать своего ребёнка с другими детьми, подчёркивая его недостатки;
* Как можно чаще использовать слова «тупой», «глупый», «надоел», «не приставай», «нельзя», «нет», «отстань»;
* Регулярно подсмеиваться над неудачами ребёнка, подчёркивать, что он маленький и слабый;
* Следить за каждым шагом ребёнка, делать «правильные» замечания, не оставлять наедине со своими игрушками и мыслями;
* Ни в коем случае не баловать ребёнка, не разговаривать «по душам», не отвечать на его «дурацкие» вопросы, не гладить по голове и не целовать…

И вы вырастите несчастного и слабого человека.

**2. Если Ваш ребёнок очень подвижный. Импульсивный**

Ваш ребёнок слишком активный, беспокойный, плохо спит, не умеет сдерживать свои желания, часто конфликтует, доставляет Вам массу хлопот.

*Знайте, что улучшение состояния ребёнка в значительной мере зависит от доброго. Спокойного и последовательного отношения к нему.*

В Ваших силах помочь ребёнку, создав в семье тёплую атмосферу принятия и взаимопонимания. Постепенно ваш ребёнок станет уравновешенным, внимательным, доброжелательным.

**Что и как говорить ребёнку?**

- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Выражая недовольство, не унижайте ребёнка.

- Избегайте категоричных слов и выражений, жёстких оценок, упрёков, угроз, которые могут создать напряжённую обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» -

Лучше попробуйте переключить внимание малыша.

Когда хвалите или ругаете, не оценивайте личность ребёнка, его характер. Опишите ситуацию, поступок и его последствия, а выводы предоставьте сделать самому ребёнку.

- Старайтесь сдерживать свои бурные эмоции, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребёнка.

- Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

- Эмоционально поддерживайте ребёнка во всех его попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они были.

**Какая обстановка помогает ребёнку?**

Постарайтесь выделить для ребёнка комнату или её часть для занятий, игр, уединения, то есть у ребёнка должна быть его собственная «территория». В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребёнка не должно быть отвлекающих предметов.

**Как организовать жизнь ребёнка?**

* Составьте распорядок дня, следуйте ему гибко и упорно.
* Определите для ребёнка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жёстко.
* Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени.
* Избегайте скопления людей: пребывание в крупных магазинах, рынках оказывает чрезмерно стимулирующее, возбуждающее воздействие.
* Во время игр ограничивайте ребёнка одним другом, подружкой. Избегайте шумных, беспокойных приятелей.
* Предоставляйте ему возможность расходовать избыточную энергию: прогулки, физические упражнения, спортивные занятия.

**Что самое важное?**

***Детям нужна любовь, забота и твёрдое руководство, однако они нуждаются в понимании и, прежде всего, в уважении.***

Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже понять ребёнка.

Помните, не бывает идеальных родителей, воспитание – это поиск и вдохновение.

Мудрую, заботливую и отзывчивую маму отличает одно свойство: она способна видеть не конечный результат – а те усилия, которыми он даётся или не даётся ребёнку.