



## **Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был здоровым и счастливым**

1. Любите своего ребенка! Общайтесь с ним и постоянно показывайте своими словами и жестами, что Вы его слышите, понимаете и поддерживаете. Поддерживая Ваш разговор "говорите ему "Да", "Ага", "А что потом?", "Как я тебя понимаю!", "Вот это да!".

Учитесь видеть чувства ребенка по выражению его лица и жестике, даже когда он скрывает их.

2. Научите ребенка, выражать свои чувства, чтобы он не боялся их, когда он станет большим и понимал чувства других людей.

3. Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по дому, ощущает себя важной частью семьи и испытывает чувство удовлетворения, выполняя свои обязанности.

4. Одобряйте и хвалите ребенка, даже за небольшие успехи. Его упорство и успехи сделать что-то самостоятельно важнее результатов.

5. Если Вы рассержены на Вашего ребенка, оценивайте его поступок, а не его личность.

"Тебе не удастся математика? Это не страшно, надо только немного поработать и все получится!"

6. Учите его говорить "нет".

Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Однако это не позволяет ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Такие дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них оказывают давление. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. "В окружающей нас жизни есть и хорошее и плохое. Иногда надо уметь сказать "нет". Например, когда тебя заставляют делать то, что тебе не нравится" Поделитесь своим опытом решения подобных ситуаций.

7. Учите его отвечать за свои поступки

<b>Правильно</b>	<b>Неправильно</b>
Мой ребенок сам отвечает за то, что делает	Только я отвечаю за то, что делает мой ребенок
Он может принимать самостоятельные решения	Он пока не может принимать серьезные решения
Я могу доверить ему заботу о самом себе	Он пока не может заботиться о себе.
<b>И тогда</b>	
Я сам отвечаю за свои поступки	Папа (мама) и другие отвечают за мои поступки, я не отвечаю ни за что
Я могу и буду принимать правильные решения	Я не могу и не хочу принимать решения
Мои родители любят и понимают меня. Они доверяют мне и моим поступкам	Мои родители не понимают меня. Они не доверяют мне и моим поступкам
Я могу сам строить свою жизнь и смогу добиться чего хочу	Я ничего не умею. Я не могу заботиться о себе
Я уверен в себе и мне нравится моя жизнь	Жизнь плоха и я плохой