

«Оптимиста может воспитать только другой оптимист»

- Воспоминания, жизненные эпизоды, думая о которых на вашем лице появляется улыбка, должны быть всегда под рукой.
- Поменяйте свое отношение к неудачам. Старайтесь извлекать позитивные для себя моменты даже из сложных и неприятных ситуаций.
- В минуты слабости, когда позитивный настрой вас покидает, общение с жизнерадостным человеком вернет вас в нужное русло.
- Хвалите себя за проделанную работу. Похвала не должна быть пустой, она должна быть обоснованной.
- Огромный прилив энергии и позитивного настроения возникает, например, после утренней зарядки, контрастного душа, небольшой пробежки.
- Чаще улыбайтесь. Искренняя улыбка способствует выработке эндорфина (гормона радости), который позволяет справиться со стрессом.



Буклет создан по материалам интернет-источников:
<http://inetmari.ru>, <http://joys-of-life.ru>

Как вырастить ребенка человеком, любящим жизнь и верящим в себя?



Советы педагога – психолога
родителям

Как взаимодействовать с ребенком?

1. *Развивайте самостоятельность.*

Гиперопека закладывает в сознание информацию про то, что реальный мир небезопасен, что всегда рядом должен быть кто-то, кто о тебе позаботится. Чаще давайте возможность делать ребенку что-то самому, подбадривайте, хвалите, как хорошо у него получается.

2. *Как можно реже говорите «нельзя».*

Четко сформулируйте запреты. Их должно быть немного: только те действия, которые угрожают жизни. А в остальных случаях спрашивайте себя: «Что для меня важнее: чтобы ребенок развивался, познавал мир или идеальный порядок в доме?»

3. *Избегайте вешать «ярлыки».*

Ярлыки могут «заклеймить» ребенка навсегда: «он трус», «он не способен учиться», «она у нас слабенькая». Такие внушения отпечатываются на уровне подсознания, и преодолеть эти стереотипы потом очень трудно.

4. *Всегда находите повод порадоваться и похвалить.*

Теплый взгляд, доброе слово – и маленький человечек будет стремиться оправдать ваши надежды.



5. *Подчеркивайте заслуги детей, признавайте достижения, не сравнивая их с другими.*

Приучайте ребенка ставить перед собой реальные цели и достигать их. Отдавайте себе отчет, что нельзя делать все на пять. Всегда найдется кто-то, кто сделает лучше, что будет большим разочарованием и может подорвать веру в собственные силы.

6. *Помните: не ошибается тот, кто ничего не делает.*

Если ребенок ошибается, не ругайте его, потому что страх перед вашим недовольством заставит впоследствии «прятать» свои ошибки, обманывать, бояться рисковать. Не надо жалеть, утешать, брать на себя заботу об исправлении его ошибок. Учите отвечать за свои действия и исправлять ошибки.

7. *Терпеливо ждите результат.*

Помните: терпение и время – вот составляющие успеха.

8. *Воспитывайте любовь.*

Детям необходимо чувствовать нашу любовь без каких-либо «если» («Если не будешь есть кашу, не буду тебя любить»). Они должны знать, что им не надо что-либо делать для того, чтобы заслужить любовь. Всякий раз, когда мы угрожаем, наказываем, то вызываем у ребенка чувство страха. Страх заставляет чувствовать свою неполноценность, порождает замкнутость, враждебность.

9. *Общайтесь и сотрудничайте.*

Мы руководим детьми, учим их, но забываем про еще одну очень важную составляющую воспитания – общение. Минуты искреннего диалога значат гораздо больше, чем часы нравочений, чем длинный монолог. Помните, что общение – это равноправие, взаимоуважение.