

Памятка для родителей

«Приемы повышения самооценки или чувства самоценности ребенка»

(Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»)

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришла», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Давай (посидим, поделаем...) вместе», «Ты, конечно, справишься», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Ты моя хорошая».
10. Обнимать не менее 4-х раз, а лучше по 8 раз в день.
11. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
12. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
13. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.
14. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
15. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
16. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.
17. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружелюбно разъяснительным, чем повелительным.
18. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.
19. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.