**Памятки для родителей.**

**"Как повысить самооценку ребенка и почему это важно"**

1. Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что **старание и настойчивость часто важнее результата.**

2. Показывайте и говорите детям, что вы их любите.

3. Помогайте детям ставить достижимые цели.

4. Исправляя ошибки, **критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка**. Например, ваш ребенок полез на высокий забор. Для того чтобы не разрушить положительную самооценку, можно сказать: "Лезть на такой забор опасно. Можно упасть и разбиться. Не делай больше этого". Разрушительное для самооценки высказывание звучит так: "Куда ты лезешь? У тебя что, головы на плечах нет?"

5. **Дайте ребенку почувствовать настоящую ответственность.** Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье.

**"Как правильно оказать ребенку поддержку"**

1. Чаще обнимайте, целуйте ребенка, хвалите его. Не думайте, что ваш ребенок и так знает, что вы его любите.

2. Выражайте любовь к ребенку словами, тоном голоса и взглядом.

3. Не переусердствуйте в проявлении любви, уважайте дистанцию, устанавливаемую ребенком.

4. Принимайте и разделяйте интересы детей - для них это очень важно.

**"Правила эффективного общения с ребенком"**

1. Если вы хотите поговорить с ребенком, то убедитесь, что для этого есть подходящее место. Телевизор должен быть выключен.

2. Будьте готовы говорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.

3. Дети очень подвижны. Не настаивайте на том, чтобы ребенок полностью успокоился до того, как вы начали с ним разговаривать.

4. Каждый день спрашивайте ребенка, как у него дела. Начните с простых вопросов: "Что было в детском саду?"

5. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Так вы достигните сразу трех целей:

* ребенок убедится, что вы его слышите;
* ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
* ребенок убедится, что вы поняли его правильно.

6. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом.

7. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбайтесь ему, обнимайте, кивайте головой, смотрите в глаза, берите за руку.

8. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Он не должен быть насмешливым.

9. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..."

10. Регулярно спрашивайте ребенка о том, что он думает, во что верит, в чем убежден.

11. Чем меньше у вас запретных тем для разговоров с ребенком, тем больше он с вами будет делиться своими мыслями.

**Как поднять себе настроение дома или на работе.**

* Настройте себя на удачный расклад событий. Мысленно постарайтесь проговаривать про себя, что у Вас всё будет хорошо и замечательно. Идите на любую встречу или даже на работу с уверенностью, что там Вас ждут только хорошие новости. От такого настроя у Вас будет подниматься настроение и любые возникшие проблемы не смогут огорчить.
* Займитесь спортом. Совместите приятное занятие с полезным. Физические нагрузки заметно улучшают настроение – это уже не раз доказано учеными многих стран. Поэтому если есть такая возможность – сходите в спортзал и от души там потренируйтесь..
* Поиграйте в игры. Любые игры (компьютерные, настольные, карточные, спортивные и интеллектуальные) способны вывести из плохого настроя. Они заметно отвлекают от проблем и хорошенько веселят, предпочтительно заняться этим в компании.
* Займитесь новым делом. Ни что так не увлекает, как новое занятие. Подумайте, чем Вы мечтали всегда заняться, тем не менее, постоянно откладывали. Создать свой сайт? Составить красивый семейный бюджет? Прочесть книгу? Научиться вязать? Жонглировать? Да не важно, чем! Главное займитесь новым делом!!!
* Проведайте старого друга. Получить заряд позитива, можно проведав старого друга, причем, не просто позвонив ему по телефону или отправив письмо по почте, а именно придя к нему. Будет море улыбок, новых историй и старых воспоминаний..
* Побалуйте себя вкусностями. Обязательно купите для себя всё то, чего только душа пожелает.
* Сделайте доброе дело. Вы себе представить не можете, как может добрый поступок поднять настроение, самооценку и поменять отношение к себе. Подайте милостыню крупной купюрой. Помогите пожилому человеку перейти дорогу или подняться на этаж. Отремонтируйте забор в палисаднике. Предложите помощь соседу. Попробуйте!
* Наведите порядок. Когда всё будет аккуратно сложено, и находиться в положенном месте, у Вас с души, будто камень упадёт, и Вы сможете вздохнуть полной грудью. Настроение начнёт, по крайней мере, не ухудшаться, а улучшаться.
* Прогуляйтесь. Прогулки на свежем воздухе поднимают тонус, улучшают физическое и психическое самочувствие. Окружение людей, шум машин или звуки леса – также будут умиротворять Ваш настрой и отношение к проблемам.
* Посмотрите на старые фотографии Вашей семьи. Вспомнить хорошие моменты из прошлого помогут старые фотографии из Вашего детства, юности или даже фотографии, сделанные несколько лет тому назад на отдыхе или на дне рождения.
* Отложите всю работу и поспите. Помните, нас ещё с детства учили: «Сон – это лучшее лекарство!». Так оно и есть, крепкий и здоровый сон способен на многое.

**«Хочешь быть счастливым – создай вокруг себя счастливый мир»**