

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Помогайте ребёнку выразить свои чувства и переживания, учиться понимать своё поведение и поведение других людей.

Установите режим дня. Создавайте семейные традиции.

Следите за своим эмоциональным состоянием и заботьтесь о нём, не перекладывая напряжение на ребёнка.

Не требуйте от ребёнка платы за то, что вы для него сделали.



Показывайте свою любовь не только словами, но и действиями.

Любите своего ребёнка любим. Внимательно слушайте и принимайте его выбор.

Помогайте научиться новому, найти занятие по душе. Будьте примером во всём.

Не ждите, что Ваш ребёнок будет таким, как вы хотите. Помогите ему стать не тобой, а собой.

Избегайте чрезмерной критики и сравнений.

Выделяйте время для индивидуального общения с каждым ребёнком.

- ✓ Проявлять безусловную любовь. Ребёнку важно чувствовать, что его любят просто за то, что он есть.
- ✓ Слушать ребёнка. Когда родители откладывают свои дела, чтобы выслушать ребёнка, он осознаёт, что его мысли и чувства важны для них.
- ✓ Развивать эмоциональный интеллект. Помогать ребёнку понимать свои чувства и управлять ими.
- ✓ Учить выражать чувства конструктивно.
- ✓ Не стоит подавлять негативные эмоции, лучше предложить ребёнку выразить их.
- ✓ Развивать эмпатию. Нужно обсуждать с ребёнком чувства других людей.
- ✓ Учить справляться со стрессом. Глубокий вдох, крепкие объятия, прогулка, музыка.
- ✓ Учить самостоятельности и ответственности. Предоставлять выбор, давать самому принимать решения, развивать чувство контроля и ответственность.
- ✓ Заботиться о физическом благополучии. Нужно уделять внимание здоровому сну и питанию, больше двигаться и проводить время на свежем воздухе.
- ✓ Устанавливать чёткие рамки и запреты. При этом тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.