

## Памятка для родителей

Есть четыре основных правила общения с ребенком, которые позволят передать ему любовь, заботу, внимание:

### **1. Правило общения «Глаза в глаза»**

Глаза - зеркало души, контакт – глаз – разговор двух душ: родителя и ребенка. Только посмотрев в глаза собеседнику, можно передать ему нечто важное, невыразимое словами. Если, разговаривая с ребенком, вы будете поддерживать контакт глаз, он в каждый момент общения будет ощущать свою значимость, уважение к своим чувствам и интересам. Тем самым значительно повышается его самооценка, уверенность в себе, чувство психологической безопасности.

### **2. Правило «Чудо прикосновения».**

Психологи неустанно повторяют, что для выработки «гормона счастья» человеку требуется ежедневные объятия и прикосновения.

*Об этом говорит известный семейный терапевт Вирджиния Сатир. Она считает, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально, что была в душе гармония, необходимо 12 объятий в день!*

Ошибочным будет мнение, что подростки настолько взрослые, что не нуждаются в тактильных ощущениях. Человеческие прикосновения в любом возрасте обогащают взаимодействия людей, делая их ближе. Потрепать подростка по плечу, дотронуться до руки, приобнять – все это знаки родительской любви и поддержки, столь ему необходимой.

Обычные прикосновения повышают самооценку и настроение ребенка, снижая негативные эмоции.

### **3. Правило «Безраздельное внимание»**

Это, может быть 20-30 минут каждый день, которые родитель посвящает своему ребенку, не отвлекаясь ни на телевизор, ни на компьютер, ни на домашние хлопоты. Чем заниматься в такие минуты, не имеет значения, можно просто поговорить. Быть самым главным для родителей хотя бы на время – острая потребность каждого ребенка в любом возрасте. От этого зависит мнение ребенка о самом себе и качество его взаимоотношений с окружающим миром. В случае неудовлетворенности этой потребности ребенок будет чувствовать постоянное беспокойство, что все остальное в мире гораздо важнее его самого.

### **4. Правило «Воспитание самодисциплиной».**

Скандалы матери или отца, происходящие в семье, перечеркивают счастливое детство ребенка. Выяснение отношений при малыше – один из вариантов превратить его в неуверенную и несчастную личность.

Дети «отзеркаливают» поведение, принятое в их семье. Хотите честности и внимательности от ребенка – ведите себя соответственно. Покажите ребенку верные ценности личным примером.