**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

О том, какой он – хороший, дорогой, способный или плохой, никому не нужный, невезучий – ребенок узнает только от взрослых и, прежде всего, от родителей.

Если самый глубокий слой психики ребенка – эмоциональное восприятие себя – складывается из негативных переживаний, начинается разлад во многих сферах его жизни. Он становится «трудным» и для себя, и для окружающих, и необходимы большие усилия, чтобы помочь ему. Родителям важно не допустить разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, постоянно поддерживая его самооценку, или чувство самоценности.

 **Как это делать?**

 • Безусловно принимать ребенка, то есть, любить его не за заслуги или поступки, а просто за то, что он есть.

• «Активно слушать» его рассказы о своих переживаниях и потребностях.

• Быть (читать, играть, заниматься) вместе с ним.

• Не вмешиваться в дела, с которыми он справляется сам.

• Помогать, когда ребенок просит об этом.

• Отмечать и поощрять его успехи.

• Делиться своими чувствами (то есть, доверять ему).

• Конструктивно разрешать конфликты.

• Каждый день ласково говорить ребенку, например, такие фразы:

• Обнимать ребенка не менее 4 раз в день, а лучше – чаще.

 *Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне ­нравится, как ты… Я по тебе соскучился. Давай (посидим, сделаем…) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.*

*Любящие родители всегда готовят ребенка к появлению в семье младшей сестрички или братика.*

**СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ**

**Уважаемые родители!**

Вы очень любите своих детей. Помните, что ваша любовь необходима им, как воздух.

Дети – зеркало для своих родителей. Если вы одариваете их любовью, они ее отражают и возвращают вам.

Как родителям проявлять свою любовь к ребенку? Ниже перечислены несколько основных форм выражения родительской привязанности.

• Визуальный контакт. Смотрите ребенку прямо в глаза открытым, доброжелательным, любящим взглядом.

• Физический контакт. Обнимайте детей, подростков похлопывайте по плечу, ласково теребите волосы.

• Уделяйте внимание. Посвящайте детям безраздельно часть своего личного времени.

• Слушайте детей. Используйте метод «активного слушания», рассказывайте ребенку о своих чувствах, называйте те чувства, которые испытывает он.

• Говорите детям хорошие и ласковые слова: «Я люблю тебя», «Как я рад, что ты у нас есть», «Как я рада тебя видеть», «Мы очень любим тебя» и др.

• Отмечайте дни рождения детей, дарите им подарки на праздники.

• Улыбайтесь детям как можно чаще.

• Знакомьтесь с друзьями ребенка; вместе с ним принимайте участие в школьных или других мероприятиях.

• Вы – взрослый человек, опытный и сильный, поэтому сдерживайте эмоции в конфликтных ситуациях.

• Разрешайте детям ошибаться, и разрешайте им проявлять свои чувства.

• Дети – не ваша собственность. Воспринимайте ребенка как самостоятельную личность.

**ПИСЬМО К РОДИТЕЛЯМ**

**Дорогие папа и мама!**

 Я вырасту здоровым и счастливым человеком, если вы будете помнить о том, что для меня важно и необходимо уже сейчас.

• Любите меня просто за то, что я есть, и я стану еще лучше. Любите меня и заботьтесь обо мне, не забывайте выражать свою любовь взглядом, улыбкой, прикосновением.

• Не бейте меня, от этого я не стану лучше. Наоборот, я вырасту и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей. Мне не хочется жить в злом и неприветливом мире.

• Больше думайте о том, какие чувства я испытываю, чем о том, как я себя веду. Часто мое поведение зависит от моего настроения.

• Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне, особенно в своих требованиях. Мне нужно знать границы дозволенного. Только предъявляйте такие требования, которые соответствуют моему возрасту и пониманию, тогда я смогу их выполнить.

• Не сравнивайте меня с кем бы то ни было. Я имею право быть другим, ведь я единственный такой на всей Земле, неповторимый. Будьте готовы воспринимать меня как личность, отдельную от вас и непохожую на вас.

• Я очень вас люблю и всегда хочу быть любимым вами. Поэтому не огорчайтесь, когда я раздражаюсь и злюсь на вас, капризничаю или кричу. Это пройдет. Мои чувства, как и ваши, не вечны. Может быть, я просто хочу, чтобы вы обращали на меня больше внимания.

• Никогда не унижайте меня. Это больно ранит, мне кажется, что я самый плохой на свете и незачем делать что-то хорошее. Рушатся все мои надежды, и я не верю в себя. Как я смогу оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя?

• Не делайте для меня того, что я могу сделать сам. Я буду чувствовать себя маленьким, не захочу вырастать и буду требовать, чтобы вы обслуживали меня. Не оберегайте меня от последствий моих поступков, мне необходимо учиться на собственном опыте. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте считать мои ошибки преступлениями. Никто не совершенен. Помните, что я многому учусь у вас и хочу быть похожим на вас.

• Не обращайте слишком много внимания на мои плохие привычки. Излишнее внимание, а особенно запрет, только способствуют их закреплению. Лучше помогите мне осознать, в чем их ощутимый для меня вред.

• Не требуйте у меня объяснений по поводу моего плохого поведения. Иногда я сам не знаю, зачем поступил так или иначе. Лучше помогите мне понять, почему я сделал плохо и чем мой поступок навредил мне и окружающим.

• Найдите время и выслушайте меня. Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о своих проблемах. Дарите мне каждый день хотя бы полчаса своей жизни, и пусть это время будет принадлежать только мне, ни о ком и ни о чем не думайте в это время, кроме меня. Тогда я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам нужен. Это самое главное для меня.

• Не вызывайте у меня чувство вины и не говорите: «Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается!», «Из-за тебя в доме скандалы!», «Из-за тебя я не успеваю...» Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.

• Будьте со мною искренними, всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, слушаете меня, делаете замечания… Если хвалите – хвалите искренне. Искренне радуйтесь. Когда вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое, я это вижу и испытываю неуверенность.

• Не хвалите и не ругайте меня за проявление чувств. Помогите мне осознать, что чувства просто есть, и испытывать их может каждый, что чувствовать не запрещается и не стыдно.

• Не делайте мне замечаний в присутствии других людей. Поговорите со мной наедине.

• Помните, что я вас люблю, и вы для меня самые главные люди на земле.

 *Насилие в отношении детей – это когда взрослые оставляют ребенка одного без присмотра в помещении, машине, на улице*