

## **«Благоприятная атмосфера в семье — залог психического здоровья ребенка»**

Характер взаимоотношений в семье – это основа её эмоционального климата и условие для развития ребёнка. Основой полноценного развития ребенка является его положительное самоощущение: уверенность в себе, своих возможностях, в том, что он любимый и хороший.

Но положительное самоощущение не возникает само по себе. Оно появляется в результате доверительных контактов с родными и близкими. Ребенок должен постоянно видеть и чувствовать, что его любят, заботятся о нем. А для этого надо почаще разговаривать с малышом, не скупиться на тактильный контакт: погладить по головке, обнять, приласкать. Нужно очень внимательно и уважительно относиться к вопросам, просьбам, жалобам ребенка, уметь успокоить и утешить.

Большую психологическую травму получает ребенок, когда родители говорят, что не будут его любить за плохое поведение или некрасивые поступки. Ребенок должен быть уверен, что никакие его поступки не влияют на отношение к нему родителей. Совершенно недопустимо накапливание у ребенка отрицательных эмоциональных впечатлений, опыт неосознанных обид. Лучше регулярно обсуждать критические ситуации, выясняя, кто был не прав и почему.

Очень важно помнить, что необходимо уважительно относиться к интересам и привязанностям ребенка и по мере возможности предоставлять ему право выбора. Ни в коем случае нельзя выдавать детские тайны, подшучивать над ребенком, если ему плохо, в его присутствии обсуждать его неудачи и промахи.

### **ЗАПОВЕДИ РОДИТЕЛЯМ:**

1. Не жди, что твой ребёнок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот третьему: это необходимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдёт.
4. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам- у него она своя.
5. Не унижай его.
6. Не мучь себя, если не можешь что-то сделать для своего ребёнка.
7. Помни, что для ребёнка сделано недостаточно, если не сделано всё.
8. Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому того, чего не хотел бы, чтобы чужие сделали твоему.
9. Люби своего ребёнка любым: не талантливым, неудачным, умным и т.д. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребёнок- это праздник, который пока с тобой.

### **Памятка родителям**

#### **По созданию благоприятной семейной атмосферы**

*Помните:* от того, как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.

Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребёнок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите.

Если у вас есть возможность погулять с ребёнком, не упускайте её. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.

Научитесь встречать детей после их пребывания в дошкольном учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?» - лучше задайте нейтральные вопросы: «Что было интересного в садике?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.

Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях в его жизни.

Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.

Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!