

## Памятка для родителей.

- Стремление взрослого научить подавлять отрицательные эмоции пагубно сказывается на психологическом здоровье ребенка. Необходимо научить ребенка адекватно выражать свои эмоции в социально приемлемой форме. Перевод чувств ребенка из действия в слова позволит ему узнать, что о них можно говорить и не обязательно давать сразу в глаз.
- Не надо пытаться оградить детей от отрицательных переживаний. «Тепличное воспитание» выливается в последствия еще более острые.
- Чувства нельзя оценивать. Нельзя заставить ребенка чувствовать то и не чувствовать это.
- Не существует плохих и хороших эмоций.
- Используйте Я-высказывания: говорите только от первого лица.
- Нельзя оскорблять ребенка, обзывать, унижая его достоинство. Проявлять недовольство надо именно его поступком, действием, принимая личность ребенка в целом.
- Проявляйте к ребенку безусловную любовь и внимание в любой ситуации.
- Контролируйте собственные агрессивные импульсы. Помните, что дети учатся прежде всего путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь родителей). Все начинается подражания.
- Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками – обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Позже можете поговорить с ребенком о его чувствах, но без нравоучений. Просто дайте понять, что готовы его выслушать.
- Необходимо позволять детям плакать и выражать свои эмоции. Плач является очень эффективным средством избавления от агрессивной энергии в младшем школьном возрасте.
- Необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме. Например: «Мы никого не бьем. И нас никто не бьет».

- Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Причем, вместо «хороший мальчик» или «хорошая девочка». Лучше сказать: «Мне нравится, как ты поступил».
- Беседовать с ребенком его поступке надо без свидетелей. В беседе стараться меньше использовать отрицательно окрашенных эмоциональных слов (стыдно, позорно и др.)
- Надо предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. можно завести специальную «сердитую подушку» для снятия стресса. Если ребенок чувствует раздражение, он может поколотить эту подушку.

