

## **Советы по созданию эмоциональной благоприятной атмосферы для ребенка в семье**

**Необходимо уменьшить стресс в своей жизни.** Даже если началась самая настоящая «черная полоса», ничьей вины здесь нет, и уж тем более нет вины ребенка. Если нет возможности справиться самостоятельно, можно обратиться к помощи профессионала, который поможет найти причину стресса и избавиться от него.

**Ребенок должен знать, что его любят.** Он должен быть уверен в этом даже тогда, когда он в чем-то не прав или поступил очень плохо. Поэтому говорите ему о своей любви как можно чаще и уделяйте как можно больше времени каждому из своих детей.

**Сдерживайте свои негативные эмоции.** В тот момент, когда вы начинаете "выходить из себя", надо постараться остановиться и успокоиться (хотя бы относительно). Когда человека «захлестывают» эмоции, логика работать не может. Поэтому сначала надо успокоиться (глубоко подышать, расслабить мышцы, посчитать до 10-20) или просто уйти в другую комнату на 10 минут. Только после этого можно принимать обдуманное решение о воспитательном воздействии.

**Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми,** его способности со способностями других детей, особенно если он что-то делает хуже, чем кто-то из его сверстников. Нужно просто хвалить его за то, что он умеет, даже если он далек от идеала. Хвалить его способности, таланты (а они есть у каждого!), отмечать его сильные стороны. Это придаст ему уверенности в себе и поможет развиваться в нужном направлении.

**Не предъявляйте слишком завышенные требования к своему ребенку.** Не бывает так, чтобы у кого-то получалось абсолютно всё. Прежде всего, нужно понимать это самим. Неудачи бывают в жизни у каждого, и необходимо научить своего ребенка справляться с ними, видеть в них стимул для дальнейшего развития.

**Уважайте своего ребенка как личность.** Ребенок — такой же человек, как и взрослые, он так же заслуживает внимания, уважения и позитивного отношения к себе. Нужно всегда интересоваться его мнением и обязательно учитывать его. Уважайте чувства и мысли своего ребенка!

**Будьте оптимистами! У позитивных родителей растут счастливые дети.**

## **Советы по созданию эмоциональной благоприятной атмосферы для ребенка в семье**

**Необходимо уменьшить стресс в своей жизни.** Даже если началась самая настоящая «черная полоса», ничьей вины здесь нет, и уж тем более нет вины ребенка. Если нет возможности справиться самостоятельно, можно обратиться к помощи профессионала, который поможет найти причину стресса и избавиться от него.

**Ребенок должен знать, что его любят.** Он должен быть уверен в этом даже тогда, когда он в чем-то не прав или поступил очень плохо. Поэтому говорите ему о своей любви как можно чаще и уделяйте как можно больше времени каждому из своих детей.

**Сдерживайте свои негативные эмоции.** В тот момент, когда вы начинаете "выходить из себя", надо постараться остановиться и успокоиться (хотя бы относительно). Когда человека «захлестывают» эмоции, логика работать не может. Поэтому сначала надо успокоиться (глубоко подышать, расслабить мышцы, посчитать до 10-20) или просто уйти в другую комнату на 10 минут. Только после этого можно принимать обдуманное решение о воспитательном воздействии.

**Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми,** его способности со способностями других детей, особенно если он что-то делает хуже, чем кто-то из его сверстников. Нужно просто хвалить его за то, что он умеет, даже если он далек от идеала. Хвалить его способности, таланты (а они есть у каждого!), отмечать его сильные стороны. Это придаст ему уверенности в себе и поможет развиваться в нужном направлении.

**Не предъявляйте слишком завышенные требования к своему ребенку.** Не бывает так, чтобы у кого-то получалось абсолютно всё. Прежде всего, нужно понимать это самим. Неудачи бывают в жизни у каждого, и необходимо научить своего ребенка справляться с ними, видеть в них стимул для дальнейшего развития.

**Уважайте своего ребенка как личность.** Ребенок — такой же человек, как и взрослые, он так же заслуживает внимания, уважения и позитивного отношения к себе. Нужно всегда интересоваться его мнением и обязательно учитывать его. Уважайте чувства и мысли своего ребенка!

**Будьте оптимистами! У позитивных родителей растут счастливые дети.**