



Памятка для родителей «8 шагов к ребенку» (поддержание психоэмоционального и физического благополучия детей)

Для любого ребенка, сколько лет бы ему не было и каким бы он ни был по характеру, жизненно важно быть понятым и принятым родителями. Чувствовать себя любимым, уважаемым, нужным.

Эти слова интуитивно понятны каждому, но порой в суматохе событий окружающей нас реальности (не всегда благоприятной) отношения с ребенком отодвигаются на «второй» план, не хватает сил, эмоций, уверенности в завтрашнем дне, собственной гармоничности, что бы остановиться, поговорить с ребенком, прочувствовать то, как он себя ощущает, помочь и поддержать его, а может быть аккуратно и твердо направить, стимулировать активность школьника в правильном направлении, вовремя уловить зачатки будущих затруднений и тем самым не дать им возникнуть...

Такие моменты в жизни естественны для человека, однако, в наших человеческих силах осознать, что происходит с нами, осознать и то, что мы более зрелые и более сильные, чем наши дети, и вспомнить, что наши дети на нас рассчитывают.

Вот несколько советов, которые помогут родителям быть не только любящими, но полезными, эффективными наставниками для своего ребенка.

1. Позаботьтесь о себе – в этом нет никакого парадокса. Ваши негативные эмоции, напряжение, раздражительность негативно сказываются на ребенке, его самочувствии, настроении и работоспособности. Следите за своими состояниями, поддерживайте свои эмоции нейтрально-позитивными. Это успокоит ребенка, поможет снизить его уровень напряжения.
2. Если ребенок расстроен или напряжён. Помогите ребенку осознать его состояние с помощью простых наводящих вопросов и комментариев: «Ты выглядишь утомленным, как себя чувствуешь?», «У тебя немного грустное лицо, ты чем-то расстроен?». Это поможет ребенку осознать что с ним происходит, переключиться, поспособствует снятию этого состояния. Зачастую небольшой перерыв, совместное чаепитие или просто объятия необычайно эффективное средство гармонизации эмоционального состояния.
3. Общаясь с ребенком будьте искренними, хвалите заслуженно, говорите о том, что вас огорчает или радует, называйте вещи своими именами, объясняйте ребенку то, что в силу возраста и ограниченности жизненного опыта ему не понятно.
4. Будьте последовательны в требованиях, но требования предъявляете посильные, например, требуя от ребенка самостоятельной ответственности при выполнении домашних заданий прежде всего убедитесь, что ребенок к этому готов. Периодически контролируйте (уважительно и аккуратно), конкретно (не стоит ограничиваться общими вопросами: «Ты все сделал?», лучше проверить какое-либо задание полностью и внимательно, прокомментировать результат. Это приучит ребенка быть более требовательным к себе и педантичным в работе).
5. Интересуйтесь тем, что делает ребенок, выражайте свое согласие с нужностью и важностью получаемых ребенком знаний и навыков.
6. Помогите ребенку четким соблюдением режима дня, чередований периодов труда и отдыха, правильным питанием и поддержанием двигательной активности. Правильная поза за рабочим столом, гимнастика для глаз и тела, физические разминки - возможно и нужно делать в любых условиях.
7. В отношениях с ребенком родитель – старший партнер (в силу опыта, уровня психической зрелости и социальной ответственности), учитывайте это строя диалоги, предъявляя требования, оказывая поддержку и давая советы. Именно Ваши жизненные позиции истинный ориентир для ребенка (даже если он их пытается отрицать)
8. Помните, дети – наше зеркало. Лучшее средство воспитания, самое эффективное средство воздействия на ребенка - собственный пример.

***Терпение, любовь и знание, что все затруднения можно разрешить –
Ваши верные союзники в воспитании ребенка!***