**Восемь рецептов повышения самооценки для родителей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Пути выполнения** |
| № 1 | Постарайтесь более позитивно относиться к жизни | * Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений
* Если негативные мысли будут иметь месть, постарайтесь тут же переключиться на приятное.
 |
| № 2 | Относитесь к людям так, как они того заслуживают | * Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества
 |
| № 3 | Относитесь к себе с уважением | * Составьте список своих достоинств
* Убедите себя в том, что вы имеете таковые
 |
| № 4 | Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе | * Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе
* Если «да» – то не откладывайте
 |
| № 5  | Начинайте принимать решение самостоятельно | * Помните, что не существует правильных или неправильных решений
* Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать
 |
| № 6 | Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние | * Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи…
* Имейте и любите свои «слабости»
 |
| № 7 | Начинайте рисковать | * Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска может быть невелика
 |
| № 8 | Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр. | * Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций
* Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите
 |

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком.

**Шесть рецептов избавления от гнева**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Пути выполнения** |
| № 1 | Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | * Слушайте своего ребенка.
* Проводите вместе с ним как можно больше времени.
* Делитесь с ним своим опытом.
* Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах
* Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
 |
| № 2 | Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия | * Отложите дела или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).
* Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
 |
| № 3 | Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии | * Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:
* «Я очень расстроен(а), хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате».

или:* «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
 |
| № 4 | В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить | * Примите теплую ванну, душ.
* Выпейте чаю.
* Позвоните друзьям.
* Сделайте «успокаивающую» маску для лица (если вы женщина).
* Просто расслабьтесь, лежа на диване.
* Послушайте любимую музыку.
 |
| № 5  | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев | * Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите.
* Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-нибудь приятном) и ситуацией.
 |
| № 6 | К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям | * Изучайте силы и возможности вашего ребенка.
* Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя.
* Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.
 |

**ПАМЯТКА**

**«*Как сохранить психическое здоровье ребёнка»***

* Всегда находите время поговорить с ребёнком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
* Не оказывайте нажима на ребёнка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
* Научитесь относиться к ребёнку как равноправному партнёру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
* Не унижайте ребёнка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощёчины».
* Не требуйте от ребёнка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ним даже маленьким успехам.
* Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
* Не сравнивайте ребёнка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
* Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребёнком. Хмуро сведённые брови, гневно сверкающие глаза, искажённое лицо - «психологическая пощёчина» ребёнку.