

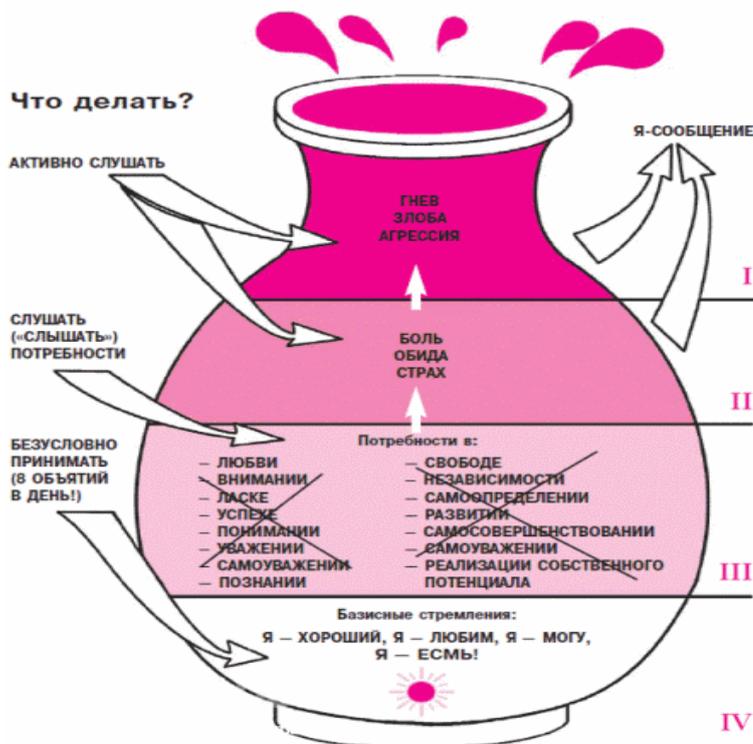
Памятка для родителей

Подготовила педагог – психолог Демьянова Т.И.

Советы родителям, заинтересованным в развитии положительных эмоций ребёнка

«Кувшин» эмоций

Переживание детей и родителей можно сравнить с полным или даже переполненным стаканом или кувшином, когда эмоции выплескиваются через край. Попробуем разобраться в **причинах эмоций**. Начнем с самых неприятных — гнева, злобы, агрессии. Эти чувства можно назвать разрушительными, так как они разрушают и самого человека, и его психику, здоровье, взаимоотношения с другими людьми. Они — постоянные причины конфликтов. Но гнев — чувство вторичное, оно порождается переживаниями совсем другого рода, такими как боль, страх, обида.



Все чувства второго слоя — страдательные: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них умалчивают, их скрывают из-за боязни унизиться, показаться слабым. Причина возникновения боли, страха, обиды — в неудовлетворении потребностей. За любым негативным переживанием мы всегда найдем нереализованную потребность.

В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Положительное отношение к себе — основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет поддержки. Он ждет от нас подтверждения того, что он — хороший, что его любят, и он со многим может справиться.

Папы и мамы! Дедушки и бабушки! Помните!

• От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я — хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение: «со мной что-то не так», «я — плохой».

• Душевная копилка ребенка работает день и ночь. Ее ценность зависит от того, что мы туда бросаем.

• Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.

• Научитесь слушать своего ребенка в радости и в горести.

• Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.

• Станьте для своего ребенка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.

• Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте.

• Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом.

• Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребенка теплее и радостнее.

Ритуалы, которые нравятся детям

• Перед уходом в детский сад или школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест.

• По возвращении из школы или детского сада рассказать о своих успехах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая.

• В выходной день обсудить прожитую неделю и значение ее для детей и родителей.

• Посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой.

• На ночь послушать сказку и быть заботливо укрытым.

• В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.

• Вместе с мамой готовиться к празднику и печь вкусный торт.

• Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки, во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.

