

Д

Е

Т

И

КРУГ

Р

А

О

С

Т

И

Т

П

Л

А

С

Ч

А

С

Ь

Я

Л

Ю

Б

В

Рекомендации родителям по созданию благоприятной семейной атмосферы

Помните: от того, как Вы разбудите ребенка, зависит его психологический настрой на весь день. Ребенок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите.

Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно: слушайте его, проводите с ним как можно больше времени, делитесь с ним своим опытом, рассказывайте о своем детстве, победах и неудачах. Если у Вас есть возможность погулять с ребенком, не упускайте ее. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.

Следите за собой, особенно в те минуты, когда находитесь под воздействием стресса и можете легко выйти из себя: отложите совместные дела с ребенком, старайтесь не прикасаться к нему в моменты раздражения, выйдите из комнаты, в которой находится ребенок.

Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.

«ЛЮБОВЬ - ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ РАЗУМНЫЙ ОТВЕТ НА ПРОБЛЕМУ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ.»
ЭРИХ ФРОММ

Возьмите за правило: 20 минут каждый день посвящать себя ребенку полностью с установкой «Пусть весь мир подождет». Эти 20 минут только ваши, когда в целом мире есть только Вы и ваш ребенок. Особенно это необходимо в семьях с очень занятыми родителями. Важно не количество, а качество времени проведенного с ребенком!

Научитесь встречать ребенка после его пребывания в дошкольном учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что сегодня кушал?» - лучше задавать нейтральные вопросы: «Что было интересного в детском саду?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.

Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

Обнимайте вашего ребенка .

И помните, что профилактические возможности семьи тем сильнее, чем лучше, спокойнее, увереннее вся атмосфера внутрисемейной жизни, в первую очередь взаимоотношения родителей и детей.

*ПРОЕКТ департамента образования Белгородской области
«Сохранение и укрепление здоровья детей на основе индивидуального
медико-психолого-педагогического сопровождения
«Воспитываем здоровое поколение», 2017г.*