***Советы педагога-психолога***

***ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ КОНФЛИКТОВ С ДЕТЬМИ И ЖЕСТОКОГО ОТНОШЕНИЯ К НИМ В СЕМЬЕ***

 Уважаемые родители! Ребенок в любом возрасте требует в себе большого внимания со стороны родителей и близких людей, он хочет быть услышанным и понятым Вами. И от того, как Вы сможете установить с ним контакт, добиться уважения и доверия, зависит успешность ребенка и его становление. О том, какой он – хороший, дорогой, способный или плохой, никому не нужный, невезучий – ребенок узнает только от взрослых и, прежде всего, от родителей. Если самый глубокий слой психики ребенка – эмоциональное восприятие себя – складывается из негативных переживаний, начинается разлад во  многих сферах его жизни. Он становится «трудным» и для себя, и для окружающих, и необходимы большие усилия, чтобы помочь ему. Родителям важно не допустить разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, постоянно поддерживая его самооценку, или чувство самоценности. ***Как это делать?***• Безусловно принимать ребенка, то есть, любить его не за заслуги или поступки, а просто за то, что он есть. • «Активно слушать» его рассказы о своих переживаниях и потребностях. • Быть (читать, играть, заниматься) вместе с ним. • Не вмешиваться в дела, с которыми он справляется сам. • Помогать, когда ребенок просит об этом. • Отмечать и поощрять его успехи. • Делиться своими чувствами (то есть, доверять ему). • Конструктивно разрешать конфликты. • Каждый день ласково говорить ребенку, например, такие фразы: • Обнимать ребенка не менее 4 раз в день, а лучше – чаще. ***Говорите чаще детям:*** « *Мне хорошо с тобой... Я рада тебя видеть... Хорошо, что ты пришел… Мне ­нравится, как ты… Я по тебе соскучился... Давай (посидим, сделаем…) вместе. Ты, конечно, справишься... Как хорошо, что ты у нас есть. ..Ты мой хороший…»* Вы очень любите своих детей. Помните, что ваша любовь необходима им, как воздух. Дети – зеркало для своих родителей. Если вы одариваете их любовью, они ее отражают и возвращают вам. Как родителям проявлять свою любовь к ребенку? ***Несколько основных форм выражения родительской привязанности:*** • Визуальный контакт. Смотрите ребенку прямо в глаза открытым,  доброжелательным, любящим взглядом. • Физический контакт. Обнимайте детей, подростков похлопывайте по плечу, ласково теребите волосы. • Уделяйте внимание. Посвящайте детям безраздельно часть своего личного времени. • Слушайте детей. Используйте метод «активного слушания», рассказывайте ребенку о своих чувствах, называйте те чувства, которые испытывает он. • Улыбайтесь детям как можно чаще. • Знакомьтесь с друзьями ребенка; вместе с ним принимайте участие в школьных или других мероприятиях. • Вы – взрослый человек, опытный и сильный, поэтому сдерживайте эмоции в конфликтных ситуациях. • Разрешайте детям ошибаться, и разрешайте им проявлять свои чувства. • Дети – не ваша собственность. Воспринимайте ребенка как

***Если Вам нужна помощь в трудную минуту, можете позвонить:*****Полиция – 02; 102 (с мобильного телефона)** **Единая служба спасения – 112 (с мобильных телефонов);** **Скорая помощь – 03; 103 (с мобильного телефона)** **8-800-775-1370 (звонок бесплатный) Телефон доверия для детей – 8-800-2000-122 (звонок бесплатный)**

***С любыми вопросами о воспитании детей и подростков Вы можете обратиться к педагогу-психологу школы!***

***Желаю Вам и вашим детям взаимного чувства любви и надежной защищенности, уважения и понимания, нужности и опоры!***