

## Памятка для родителей

Подготовила:

Педагог-психолог-Дроздова Н.В

### **Создание благоприятной психологической атмосферы в семье**

Психологическая атмосфера определяет устойчивость отношений внутри семьи, оказывает огромное влияние на развитие её членов, здоровье и качество жизни.

- От того, как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день, будьте приветливы и доброжелательны.
- Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально, соблюдайте режим сна и отдыха. Ребёнок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите.
- Если у вас есть возможность погулять с ребёнком, не упускайте её. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.
- Научитесь встречать детей после их пребывания в школе. Задайте нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.
- Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях в его жизни. Дайте ребенку почувствовать его значимость, поощряйте, применяйте похвалу.
- Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.
- Объединяйтесь, когда нужно преодолеть какие-то трудности, всё делайте сообща. Семья – это частная республика. Дети – члены этой республики, и все дела, все радости и беды должны быть общими.
- Обязанности в семье необходимо распределить. С раннего детства детей необходимо приучать к чистоте, осознанно выполнять все действия, связанные с гигиеной, объяснять, что навыки эти помогут им сохранить здоровье, не болеть, быть сильными, физически крепкими.
- Во всём нужно действовать собственным примером. Личный пример – это единственный способ завоевать уважение детей. Трудно запретить взрослому ребёнку курить, если сам родитель курит. Нельзя добиться аккуратности и вкуса в одежде девочки, если сама мама неаккуратно и безвкусно одевается.
- Никогда не унижайте ребенка, даже если он не прав или совершил проступок.
- Говорите обо всём без боязни и сохраняйте доверие к тому, кто задаёт каверзные вопросы и противоречит. Вызывайте детей на разговор: о вашей работе, о ваших делах, о предстоящем отпуске и т. д. Спорьте, но уважительно и сохраняйте доброе отношение и доверие к тем детям, которые спорят с вами с уважением.
- Радуйтесь тому, что у них возникают собственные взгляды, свои убеждения, пусть они отличаются от ваших, лишь бы были они разумными. Умейте признавать свою неправоту. Семья первая среда приобщения ребёнка к социальной жизни.

***Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!***