

## **Рекомендации педагога-психолога родителям в воспитании ребенка**

- Играйте с ребенком. В игре ребенок может передать свои переживания и развить навыки и понятия о жизненных ценностях.
- Постарайтесь чаще разговаривать с ребёнком. В беседе с ним можно обсудить суть многих вещей: для чего существуют ограничения, как правильно взаимодействовать с другими и т.д.
- Поощряйте, по-возможности, ребенка выражать свои эмоции и чувства словами.
- Рисуйте с детьми красками, пастелью, карандашами. Предложите ребенку нарисовать свои переживания и страхи.
- Если Ваш ребенок чувствительный, ранимый предложите ему спать с мягкой игрушкой.
- Проявляйте доброжелательное отношение к ребенку.
- Если ребенок возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких. Поэтому постарайтесь сохранять спокойствие.
- Создавайте ребенку условия, при которых ему будет менее страшно.
- Выражайте сочувствие и понимание.
- Не старайтесь повысить работоспособность ребенка, описывая предстоящее в черных красках.
- Агрессивное поведение ребенка можно снизить, исключив грубые фразы в речи окружающих, а также ограничив просмотр фильмов и мультфильмов и компьютерных игр агрессивного содержания. Смотрите фильмы и мультфильмы вместе с ребенком, обращая внимание на положительных героев.
- Повышайте самооценку ребенка, подчеркивая его успехи. Используйте в речи такие слова как «Великолепно», «Отлично», «Замечательно». Помните, дети дошкольного возраста чувствительны к словам значимых для них взрослых (особенно девочки).
- Упражняйте ребенка в умении договариваться, используя считалку или очередность.

- Не наказывайте ребенка молчанием, не лишайте ребенка своей любви.
- Старайтесь, чтобы Ваши слова не расходились с делом.
- Для маленьких непосед полезно использовать таблицы, рисунки для систематизации того, что они не могут привести в порядок внутри себя.
- Определите правила в доме, по которым будет жить вся семья.
- Детям, у которых наблюдается высокая активность необходимо несколько раз проговаривать одну и ту же информацию.
- Устанавливайте границы. Границы сдерживают и успокаивают.
- Очень важен заранее спланированный режим дня, чтобы ребенок наперед знал, что сегодня его ждет.
- Расслабьтесь, подурачьтесь с ребёнком, но остерегайтесь перевозбуждения.
- Хвалите, жалейте, ласкайте Вашего ребенка.
- Оценивая соотношение поощрений и наказаний, помните, что поощрений в количественном отношении должно быть больше.
- Обратите внимание, что существуют три стиля воспитания, которые считаются дисгармоничными и могут влиять на развитие личностной тревожности ребенка. Это авторитарный стиль воспитания (прямое подчинение требованиям взрослых без учета потребностей ребенка), гиперопека (тревожная любовь к ребенку, излишняя забота и обеспокоенность), гипоопека (взрослые не уделяют достаточно времени ребенку, и он предоставлен сам себе, контроль за действиями ребенка практически отсутствует).