*Рассказывайте детям*

1. Историю их рождения или усыновления.

2. О том, как «нежничали» с ними, когда они были маленькими.

3. Историю о том, как вы выбирали им имена.

4. О себе в их возрасте.

5. О том, как встретились их бабушки и дедушки.

6. Какие ваши любимые цвета.

7. Что иногда вам тоже сложно.

8. Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза это секретный код, который означает - люблю тебя.

9. Какой у вас план.

10. Чем вы сейчас занимаетесь.

*Говорите своему ребенку*

1. Я люблю тебя.

2 . Люблю тебя, не смотря ни на что.

3. Я люблю тебя даже когда, ты злишься на меня.

4. Я люблю тебя даже когда я злюсь на тебя.

5. Я люблю тебя даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой.

6. Если бы я могла выбрать любого ребенка на земле, я бы всеравно выбрала тебя.

7. Спасибо.

8. Мне понравилось сегодня с тобой играть.

9. Мое любимое воспоминание за день, когда мы с тобой что-то делали вместе.

*Порадуйте своего ребенка*

* Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.
* Положите шоколад в блины.
* Выложите еду или закуску в форме улыбки.
* Сделайте, какие- то звуковые эффекты, когда помогаете ему что-то делать.
* Играйте с ним на полу.

*Отпускайте*

* Чувство вины.
* Ваши мысли о том, как должно было быть.
* Вашу потребность быть правым.

*Отдавайте детям*

* Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.
* Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
* Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.
* Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять) чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.
* Давайте вашему ребенку возможность справится со своим недовольством (гневом, злостью) прежде чем оказать ему помощь.
* Делайте ванну в конце длинного дня.

*Выделите время*

* Чтобы понаблюдать за строительными площадками.
* Чтобы посмотреть на птиц.
* Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
* Ходить в какие – то места вместе.
* Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
* Копаться вместе в грязи.
* Чтобы просто посидеть с вашим ребенком пока он играет.

*Когда-то наступит день, когда кроха уже просто не сможет уместится у вас на коленях, когда будет уже слишком взрослым для детских игр и иногда даже для родительских поцелуев. Цените каждый момент, запоминайте каждое событие, дети растут так быстро.*

**Азбука советов психолога**

**Т**вердость в запретах того что вы действительно считаете вредным для ребенка не является жестокостью. Разумными и конкретными ограничениями вы делаете мир ребенка простым и ясным, он начинает четко видеть его границы и чувствует себя в безопасности.

**С**лезы бывают от горя и от радости. И они по большей части благо для ребенка, поскольку помогают ему выплеснуть те эмоции, которые в данный момент он испытывает. И благодаря этому его душевное равновесие восстанавливается. Не бойтесь детских слез.

**П**оследовательность родителей в словах и делах - альфа и омега воспитания. Непредсказуемость родительского поведения лишает ребенка уверенности в завтрашнем дне, учит хитрить и выкручиваться, подрывает веру в родителей.

**Р**одительский труд сродни труду дипломата: достигать своей цели, не ущемляя при этом прав другого. Задав вопрос: « что ты будешь на ужин: гречку с мясом или гречку с сосиской?» - вы оставите ребенку право выбора и накормите его полезной едой. В результате оба останетесь довольны.

**Ц**елеустремленность в ребенке можно воспитать только в том случае, если ставить перед ним реально достижимые цели. Тогда радость после удачного восхождения на вершину будет вести ребенка на штурм новых.

**Х**валите своего ребенка! Даже если он не совершил ничего выдающегося с точки зрения взрослого, все равно говорите ему слова одобрения и поддержки, потому что ребенок ждет этого. Помните, что для взрослого обычный шаг, для ребенка – прорыв.

**Н**егативизм время от времени бывает свойственен всем детям. В такие периоды ребенок становится упрям, груб, замкнут. Не воспринимайте его поведение как личное оскорбление, а постарайтесь понять его, что это естественный период в развитии, когда ребенок учится отстаивать свои права и интересы.

**О**бещайте ребенку только то, что вы на самом деле можете выполнить. Иначе он перестанет вам верить.

**Ю**мор развивает интеллект и эмоции, поэтому смейтесь вместе с ребенком, подмечайте забавные случаи во всем, что с вами происходит.

**Я**рлыки, которые вольно или невольно «навешивают» на ребенка родители могут испортить не только его характер, но и всю его жизнь. Поэтому будьте аккуратны в своих словах и забудьте такие эпитеты как «ленивый», « неряшливый», «глупый» и т.д.

**Щ**едрость родителей измеряется не в количестве подарков, а в душевном тепле, которое они дарят, в их желании помочь, умении разобраться в трудностях, способности прощать. Щедрость родителей порождает в детских душах ответное чувство, и дети становятся чуть более снисходительны к ошибкам и промахам взрослых.

**Э**моции у детей необходимо воспитывать: нужно учить выражать и сдерживать свои чувства, понимать эмоции и чувства других людей и адекватно на них реагировать. Тогда ваш ребенок будет уверенно чувствовать себя в любом коллективе и получать удовольствие от общения.

**И**грайте с детьми! Играйте искренне! Когда мы вместе с ними бегаем, гоняем мяч, катаемся с горки, дети начинают верить, что их родители не всегда были взрослыми. И мы становимся ближе друг к другу.

**К**ричать на детей бесполезно. Криком вы лишь покажите ребенку, что потеряли контроль над ситуацией и не можете ничего делать дальше. Спокойное, сдержанное высказывание имеет больше шансов быть услышанным.

**Ш**агнув самостоятельно, отпустив родительскую руку, ребенок впервые ощутил свою независимость. Чем старше он становится, тем большая степень независимости ему требуется. И это естественный процесс. Главное чтобы он чувствовал, как бы далеко он не шагнул вы все равно рядом.

**Ч**увства, которые мы проявляем во время похвалы или критики детей не всегда соответствуют моменту. Мы ругаем детей - и наши эмоции льют через край. Мы хвалим детей - и мы сдержаны и скупы в словах . Нужно чтобы все было наоборот. Тогда дети, будут лучше понимать, какого поведения мы от них ждем.