



Поговорим о любви...

Наступила весна. Наши сыновья и дочери одолели трудности самой продолжительной третьей четверти. Им необходим оптимистический настрой на последнюю четверть в этом году, чтобы перейти в следующий класс с хорошими оценками.

И первоклассник, и подросток сейчас как никогда нуждаются в родительской любви, чтобы чувствовать себя уверенными, защищёнными, готовыми к новым свершениям. Каждый родитель по-своему выражает свою любовь к детям.

Выделим самые значимые способы.

1. **Физический контакт.** Это значит, что вы можете:

- ❖ прикоснуться к руке ребёнка, пожать её,
- ❖ обнять за плечи,
- ❖ погладить по голове,
- ❖ потрепать по волосам,
- ❖ прижать к себе,
- ❖ поцеловать,
- ❖ шутливо потолкаться и т.д.



Возня, борьба, похлопывание по плечу, шутливые потасовки и толкание позволяют мальчику в подростковом возрасте демонстрировать растущую силу и ловкость, чувствовать мужскую поддержку отца.

Уважаемые родители, поддерживайте самооценку вашего ребёнка – обнимайте его не меньше 4-х раз, а лучше по 8 раз в день. Ведь физический контакт родителей с детьми способствует эмоциональной стабильности в семье.

2. **Внимание.**

Именно пристальное внимание родителей к своему ребёнку позволяет ему почувствовать, что он самый важный человек для них, самый любимый. Если же ваши сын или дочь не получают достаточного внимания, то чувствуют беспокойство, неуверенность и нередко пытаются привлечь к себе внимание самыми неожиданными способами (плохим поведением, грубостью, воровством, ложью).

В связи с этим пожелание родителям: *найдите возможность выкроить время и побыть с ребёнком наедине хотя бы 10 минут, чтобы поговорить...*

3. **Контакт глаз.**

Считается, что внимательнее всего ребёнок слушает, когда мы смотрим ему в глаза. Но часто родители избирают такую меру наказания, как молчание и сознательное избегание смотреть на ребёнка. А ведь глаза родителей должны постоянно излучать любовь, не зависимо от того, довольны ли вы своим сыном или дочерью в данный момент. Ведь плохим может быть *поступок* вашего ребёнка, но не он сам.

Не используйте строгий взгляд как средство контроля над детьми, так как в родительском взгляде ребёнок ищет источник эмоционального питания.

4. Слова поощрения.

Часто ли они звучат в вашей семье? Попробуйте, уважаемые родители, в течении 2-3х дней подсчитать, сколько раз вы обратились к ребёнку с эмоционально положительными высказываниями (одобрением, похвалой, поддержкой) и сколько с отрицательными (упрёком, замечанием, критикой). Если же количество положительных обращений перевешивает, то с общением всё благополучно. А если же нет? Совершенствуйтесь в языке «принятия» своего ребёнка.

Больше хвалите его!

5. Помощь.

Постарайтесь не мешать ребёнку, если он занят делом. В конце одобрите его старания, несмотря на результат. И помогайте своим детям, если они просят вас о помощи. Делайте сначала с ними вместе, а затем постепенно передавайте ему долю ответственности, приучая к самостоятельному решению своих проблем.

6. Подарки.

Это должны быть маленькие мелочи, которыми вы хотите порадовать своих детей (точилка в виде мышонка, заколка для волос и т.д.). Они не должны быть наградой за что-то, а проявлением вашей родительской любви.

***Помните, что ваш ребёнок для вас –
самый лучший на свете.***

Любите его!

Психолог МОУ «КСОШ №8»

Судакова В.А.

