**Памятка для родителей**

**«Приемы повышения самооценки или чувства самоценности ребенка»**

*(Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»)*

1. Безусловно принимать ребенка.

2. Активно слушать его переживания и потребности.

3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.

4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.

5. Помогать, когда просит.

6. Поддерживать успехи.

7. Делиться своими чувствами (значит доверять).

8. Конструктивно разрешать конфликты.

9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришла», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Давай (посидим, поделаем...) вместе», «Ты, конечно, справишься», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Ты моя хорошая».

10. Обнимать не менее 4-х раз, а лучше по 8 раз в день.

11. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого.

Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

12. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте

собственные ожидания с возможностями ребенка.

13. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны

быть в жизни каждого.

14. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть

слишком много, и они должны быть гибкими.

15. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

16. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

17. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно разъяснительным, чем повелительным.

18. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

19. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.