***Уважаемые родители!***

Вы очень любите своих детей. Помните, что ваша любовь необходима им, как воздух.

Дети – зеркало для своих родителей. Если вы одариваете их любовью, они ее отражают и возвращают вам.

Как родителям проявлять свою любовь к ребенку? Ниже перечислены несколько основных форм выражения родительской привязанности.

* Визуальный контакт. Смотрите ребенку прямо в глаза открытым, доброжелательным, любящим взглядом.
* Физический контакт. Обнимайте детей, подростков похлопывайте по плечу, ласково теребите волосы.
* Уделяйте внимание. Посвящайте детям безраздельно часть своего личного времени.
* Слушайте детей. Используйте метод «активного слушания», рассказывайте ребенку о своих чувствах, называйте те чувства, которые испытывает он.
* Говорите детям хорошие и ласковые слова: «Я люблю тебя», «Как я рад, что ты у нас есть», «Как я рада тебя видеть», «Мы очень любим тебя» и др.
* Отмечайте дни рождения детей, дарите им подарки на праздники.
* Улыбайтесь детям как можно чаще.
* Знакомьтесь с друзьями ребенка; вместе с ним принимайте участие в школьных или других мероприятиях.
* Вы – взрослый человек, опытный и сильный, поэтому сдерживайте эмоции в конфликтных ситуациях.
* Разрешайте детям ошибаться, и разрешайте им проявлять свои чувства.
* Дети – не ваша собственность. Воспринимайте ребенка как самостоятельную личность.

***ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ***

О том, какой он – хороший, дорогой, способный или плохой, никому не нужный, невезучий – ребенок узнает только от взрослых и, прежде всего, от родителей.

Если самый глубокий слой психики ребенка – эмоциональное восприятие себя – складывается из негативных переживаний, начинается разлад во многих сферах его жизни. Он становится «трудным» и для себя, и для окружающих, и необходимы большие усилия, чтобы помочь ему. Родителям важно не допустить разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, постоянно поддерживая его самооценку, или чувство самоценности.

**Как это делать?**

* Безусловно принимать ребенка, то есть, любить его не за заслуги или поступки, а просто за то, что он есть.
* «Активно слушать» его рассказы о своих переживаниях и потребностях.
* Быть (читать, играть, заниматься) вместе с ним.
* Не вмешиваться в дела, с которыми он справляется сам.
* Помогать, когда ребенок просит об этом.
* Отмечать и поощрять его успехи.
* Делиться своими чувствами (то есть, доверять ему).
* Конструктивно разрешать конфликты.
* Каждый день ласково говорить ребенку, например, такие фразы:
* Обнимать ребенка не менее 4 раз в день, а лучше – чаще.