

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Ваше внимание, забота и поддержка — основа психологического благополучия ребёнка. Именно в семье формируется чувство защищённости, уверенность в себе и умение справляться с трудностями.

### **Рекомендации по созданию благоприятной психологической среды для ребёнка:**

#### **1. Проявляйте интерес к жизни ребёнка.**

Регулярно спрашивайте, как прошёл его день, что порадовало или огорчило. Главное — не осуждать, а выслушать и понять.

#### **2. Поддерживайте, а не критикуйте.**

Ошибки — часть взросления. Вместо упреков помогите ребёнку понять, как можно поступить иначе в следующий раз.

#### **3. Обнимайте, хвалите, говорите тёплые слова.**

Эмоциональный контакт с родителями даёт детям чувство безопасности и уверенности в себе.

#### **4. Будьте примером.**

Дети копируют поведение взрослых. Проявляйте уважение, спокойствие, умение решать конфликты словами — это лучший урок для ребёнка.

#### **5. Уважайте чувства ребёнка.**


Если ребёнок плачет, боится или злится — не обесценивайте это. Вместо «Не реви!» лучше сказать: «Я вижу, что тебе трудно. Давай поговорим об этом».

#### **6. Обеспечьте стабильность.**

Режим дня, семейные традиции, предсказуемость в поведении взрослых — всё это формирует у ребёнка ощущение надёжности.

#### **7. Не бойтесь обращаться за помощью.**

Если вы чувствуете, что ребёнок замкнулся, стал тревожным, агрессивным или у него резко изменилось поведение — обратитесь к школьному педагогу-психологу или по телефону доверия:

 **8-7142-37-08 -58** — круглосуточно и бесплатно.