|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Как стимулировать в ребенке чувство собственного Я?** |  | **Как помочь?** |
| * Слушать, признавать и принимать чувства ребенка * Относиться к нему с уважением. Принимать его каким, какой он есть * Быть честным с ребенком * Использовать поощрения применительно к ситуации * Использовать обращения, начинающиеся словом «Я» («Я ничего не слышу при таком шуме» - вместо «Ты так шумишь!») * Делать только конкретные замечания, не использовать выражения типа «Ты всегда…» или «Ты никогда…» * Предоставить ребенку возможность брать на себя ответственность, быть независимым и иметь свободу выбора (в условиях необходимого ему жизненного пространства) * Устанавливать обоснованные границы, правила и нормы * Привлекать ребенка к решению проблем и принятию решений, касающихся его собственной жизни (чем он будет заниматься, что он будет кушать и т.п.) * Предоставлять ребенку возможность экспериментировать, удовлетворять свои интересы | * Будьте для ребенка хорошим примером: быть о себе достаточно высокого мнения, действовать исходя их своих интересов * Реализовывать подход: ценить самого себя – это хорошо. Прекрасно испытывать чувство удовлетворения от своих достижений. Хорошо находить что-то приятное для себя * Избегать назидательности, многочисленных «Ты должен…» и ненужных, непрошеных советов * Принимать ребенка всерьез. Считаться с его суждениями: ребенок сам знает, когда он голоден, а когда нет * Помните о принципе неповторимости: ребенок прекрасен и изумителен в своей неповторимости, даже если его уникальность сильно отличается от вашей | * Ребенок не рождается с отрицательными представлениями о себе. Все дети считают себя замечательными. То, каким образом ребенок будет оценивать себя спустя какое-то время в значительной степени определяется «посланиями» - сигналами, которые он получает от своих родителей * Если ребенок выражает негативное самоощущение, проявите осторожность и не вступайте с ним в прямое противоречие * Если ребенок говорит о том, какой он негодный игрок в мяч, попросите его рассказать подробнее о том, в чем именно проявляется его плохая игра * Примите и не вторгайтесь в ЛИЧНОЕ пространство ребенка * Не вовлекайте ребенка в супружеские отношения и Ваши родительские функции по отношению в другим детям * Говорите о своих чувствах. Опредмечивайте чувства ребенка («На что похоже?») * Примите и признайте его взрослость |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Детский практический психолог **Богомягкова**  **Оксана**  **Николаевна**  (кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии ПГГПУ, психотерапевт)  **8 902 832 86 87**  [**Bogom-on@mail.ru**](mailto:Bogom-on@mail.ru)  **Домашнее задание:**   1. Список эмоций и чувств (всеобщее обозрение + возможность пополнения до 100) 2. «Удивительно рядом!» - 1 раз в нед. составлять семейный коллаж о том, что поразило, удивило, впечатлило каждого члена семьи на этой неделе (каждый делает только за себя!). | **«Чтобы сделать детей хорошими, надо сделать их счастливыми»**  *О.Уальд*  **«Изменения наступают тогда, когда человек приходит к тому, каков он есть, а не тогда, когда он пытается быть не тем, кем является»**  *А.Бейзер* | **почемучка**  [http://www.school755.ru/spaw2/uploads/images/sponso.png](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&uinfo=sw-1007-sh-482-fw-782-fh-448-pd-1&p=2&text=%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BC%D1%83%D1%87%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%85&noreask=1&pos=74&rpt=simage&lr=50&img_url=http://education.simcat.ru/school63/img/i/1298395524_sponso.png)  **ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** |