|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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****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**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** |