

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Рекомендации по предупреждению эмоциональных перегрузок у детей»

Детям необходимо вовремя помочь, вовремя остановить их, направить. Таким образом, от нас требуется только постоянный корректив к жизни ребенка, а вовсе не то, что называется вождением за руку.

А. С. Макаренко

Чувствами или эмоциями называются переживания человеком своего отношения к тому, что он познает или делает, к другим людям и самому себе. Эмоции не могут возникать сами собой без причины. Источник эмоций — объективная действительность в ее соотношении с потребностями человека.

При общении с детьми не следует употреблять следующие выражения:

- ✓ *Я тысячу раз говорила тебе, что ...*
- ✓ *Сколько раз надо повторять ...*
- ✓ *О чем ты только думаешь ...*
- ✓ *Неужели тебе трудно запомнить, что ...*
- ✓ *Ты становишься ...*
- ✓ *Ты такой же, как ...*
- ✓ *Отстань, некогда мне ...*
- ✓ *Почему Лена (Настя, Вася и т. д.) такая, а ты нет.*

При общении с детьми желательно употреблять следующие выражения:

- ✓ *Ты у меня самый умный (красивый).*
- ✓ *Как хорошо, что у меня есть ты.*
- ✓ *Ты у меня молодец.*
- ✓ *Я тебя очень люблю.*
- ✓ *Как ты хорошо это сделал, научи меня.*
- ✓ *Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.*
- ✓ *Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.*

Родители:

- ❖ Безусловно принимайте своего ребенка.
- ❖ Активно слушайте его переживания, мнения.
- ❖ Как можно чаще бывайте с ним, занимайтесь, читайте, играйте, пишите друг другу письма и записки.
- ❖ Не вмешивайтесь в его занятия, которые ему по плечу.
- ❖ Помогайте, когда просит.
- ❖ Поддерживайте и отмечайте успехи.
- ❖ Рассказывайте о своих проблемах, делитесь своими чувствами.
- ❖ Разрешайте конфликты мирно.
- ❖ Используйте в общении фразы, вызывающие положительные эмоции.
- ❖ Обнимайте и целуйте друг друга не менее четырех раз в день.

