

# Памятка по гармонизации детско-родительских отношений



Подготовила  
педагог-психолог  
МАОУ «СОШ №4»  
Пономарёва А.А.

## **Чтобы ребёнок был успешным, родителям необходимо:**

- **Принимать (ребёнка) подростка таким, какой он есть. Видеть в отрицательных качествах позитивную сторону и обозначать ему, где данные черты личности могут быть полезны и привести к успешности.**
- **Не просто хвалить (ребёнка) подростка, а высказывать одобрение именно его действий (не подкреплять желаемое кому-либо поведение, а выражать свое позитивное отношение к его деятельности и результату в частности).**
- **Сравнивать достижения ребёнка только с его собственными, а не эталоном (требованиями программы) и образцом взрослых, т. е. хвалить за улучшение именно его результатов.**
- **Не делать акцент только на школьных обязанностях (брать во внимание все сферы жизнедеятельности ребёнка) - это важный момент в дальнейшей успешности ребенка.**

- **Не допускать, чтобы (ребёнок) подросток был замкнут и сосредоточен на своих неудачах, необходимо найти такую внеучебную деятельность, в которой он способен утвердиться.**
- **Давать позитивную обратную связь (эмоциональную: "верно", "замечательно", "отлично", "супер!"; и содержательную: "я всегда знала, что у тебя хорошо получается...", "я уверена, что ты справишься с этой контрольной работой, так как ты добросовестно выполняешь домашнее задание").**
- **Уделять внимание ребёнку по формуле: «Не тогда, когда он "плохой", а когда "хороший"».**
- **Знать круг общения ребёнка, всех его друзей, приглашать их в гости, оградить ребёнка от асоциальных знакомых.**

## 10 фраз, которые нужно говорить ребёнку регулярно:

- Я люблю тебя!
- Как прошёл твой день?
- У тебя всё получится, я в тебя верю!
- Со всеми бывает, просто попробуй ещё раз!
- Я тобой горжусь!
- Сочувствую тебе.
- Спасибо, что ты у нас есть!
- Ты можешь спросить меня, о чём угодно.
- А ты как думаешь?
- Я тебе доверяю.

# **Рекомендации по гармонизации детско-родительских отношений:**

- **Создавайте в доме теплую, доброжелательную атмосферу, избегайте критики, насмешек и ссор.**
- **Укрепляйте семейные традиции (семейные праздники и торжества, семейные завтраки, обеды и ужины, их приготовление, сюрпризы, уборка и т.д.)**
- **Проводите семейный отдых на природе, в оздоровительных комплексах, местах развлечения, посещайте библиотеки, смотрите хорошие фильмы и телепередачи.**
- **Помогайте и поддерживайте друг друга во всём!**
- **Любите друг друга!**

- **Любовь проявляется через добрые слова и поступки, объятия и поцелуи!**
- **Многие ученые проводили эксперименты и делали выводы, что дети, которых редко обнимают, растут замкнутыми, медленно развиваются, учатся хуже, чем те, кто купался в родительской ласке.**
- **По-мнению психологов, 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому.**
- **Ученые пришли к выводу, что мужчины, которые целуют своих жен прежде, чем уйти на работу, живут на пять лет дольше. Водители совершают меньше аварий. Беременные женщины, окруженные любовью и лаской, легче рожают.**
- **Уходя на работу или на учебу, целуйте друг друга! Таким образом вы «заряжаете» друг друга позитивом на целый день, желаете хорошего дня!**



# Чаще хвалите друг друга!

- **В жизни каждого человека похвала имеет большое значение! Дети, которых часто хвалят в детстве, как правило, становятся уверенными в себе, спокойными, жизнерадостными и успешными людьми!**
- **- В семье тоже очень важно чаще хвалить друг друга, говорить слова благодарности даже за ежедневные бытовые дела, которые мы не замечаем (помыл посуду, вынес мусор, приготовил завтрак или ужин и т.п.)**



# Чаще фотографируйтесь всей семьёй!



**Желаю здоровья, счастья  
и успехов!**

