

Как воспитывать психологически здорового ребенка

1 Проявляйте безусловную любовь. Замечайте и поддерживайте все хорошее, что делает ваш ребенок. Дайте ему знать, что вы любите его просто за то, что он у вас есть.

2 Доверяйте ребенку. Предоставьте ребенку самостоятельность, воспитывайте, но не контролируйте каждый его шаг. Не подсказывайте готовые решения, а показывайте возможные пути и разбирайте с ребенком его правильные и ложные шаги к цели.

3 Хвалите ребенка. Не пропустите момента, когда достигнут первый успех, хвалите ребенка за каждый удачный его шаг. Причем хвалите не вообще, а конкретно! Не «Ты – молодец», а обязательно «Ты – молодец, потому что...».

4 Оценивайте поступок, а не личность ребенка. Сущность человека и отдельные его поступки не одно и то же. «Ты – плохой!» (оценка личности) звучит часто вместо правильного «Ты поступил плохо!» (оценка поступка).

5 **Проявляйте гибкость.** Вы должны быть твердым, но добрым. Ни абсолютная твердость во что бы то ни стало, ни такая же безграничная доброта не годятся в качестве единственного основополагающего принципа воспитания.

6 **Верьте в возможности ребенка.** Дайте ребенку ощутить (улыбнитесь, прикоснитесь), что сочувствуете ему, верите в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.

7 **Оценивайте адекватность требований.** Следите за своими словами – они могут ударить очень сильно. Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой, а также учитывать возраст и возможности ребенка.

8 **Проявляйте интерес к ребенку.** Научитесь слушать своего ребенка и в радости и в горести; не разговаривайте с ним с равнодушным и безразличным видом.

9 **Любите своего ребенка.** Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте. Помните, ребенок нуждается в вашей любви и внимании каждый день, независимо от вашей усталости или отсутствия времени.