**Советы психолога «Как воспитать жизнестойкого ребенка»**

 **Как воспитать жизнестойкого ребенка**

* Поощряйте самостоятельность ребенка.
* Ясно, четко формулируйте правила и требуйте их соблюдения.
* Подчеркивайте значимость семьи, чувства гордости и родства.
* Предоставляйте ребенку возможность открыто выражать свои чувства.
* Обучайте ребенка быстро принимать решения.
* Поощряйте активность ребенка.
* Четкое определяйте и называйте проблемы, подчеркивайте, что проблемы – это часть нормальной жизни. Совместно ищите выход.
* Обучайте ребенка поведению в обществе: дружелюбию, общительности, ответственности, взаимовыручке
* Помогайте ребенку в перестройке негативных эмоций в позитивные.
* Поощряйте веру ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
* Помогайте в определении, как и где ребенок может попросить помощь в случае необходимости.
* Проявляйте интерес и уважение к мнению ребенка.
* Создавайте защищенную среду с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
* Помогайте ребенку в развитии самоуважения, интересов, навыков, талантов.

 **Как вырастить ребенка человеком, любящим жизнь и верящим в себя?**

 ***Развивайте самостоятельность.***

Гиперопека закладывает в сознание информацию про то, что реальный мир небезопасен, что всегда рядом должен быть кто-то, кто о тебе позаботится. Чаще давайте возможность делать ребенку что-то самому, подбадривайте, хвалите, как хорошо у него получается.

 ***Как можно реже говорите «нельзя».***

Четко сформулируйте запреты. Их должно быть немного: только те действия, которые угрожают жизни. А в остальных случаях спрашивайте себя: «Что для меня важнее: чтобы ребенок развивался, познавал мир или идеальный порядок в доме?»

 ***Избегайте вешать «ярлыки».***

Ярлыки могут «заклеймить» ребенка навсегда: «он трус», «он не способен учиться», «она у нас слабенькая». Такие внушения отпечатываются на уровне подсознания, и преодолеть эти стереотипы потом очень трудно.

 ***Всегда находите повод порадоваться и похвалить.***

Теплый взгляд, доброе слово – и маленький человечек будет стремиться оправдать ваши надежды.

 ***Подчеркивайте заслуги детей, признавайте достижения, не сравнивая их с другими.***

Приучайте ребенка ставить перед собой реальные цели и достигать их. Отдавайте себе отчет, что нельзя делать все на пять.

 ***Помните: не ошибается тот, кто ничего не делает.***

Если ребенок ошибается, не ругайте его, потому что страх перед вашим недовольством заставит впоследствии «прятать» свои ошибки, обманывать, бояться рисковать.

 ***Терпеливо ждите результат.***

Помните: терпение и время – вот составляющие успеха.

 ***Воспитывайте любовью.***

Детям необходимо чувствовать нашу любовь без каких-либо «если» («Если не будешь есть кашу, не буду тебя любить»). Они должны знать, что им не надо что-либо делать для того, чтобы заслужить любовь. Страх заставляет чувствовать свою неполноценность, порождает замкнутость, враждебность.

"Души побеждаются не оружием,
 а любовью и великодушием".
 Спиноза

В дружной семье, где люди берегут и любят друг друга, обычно счастливые дети. Подумайте об этом!

В семейном кругу мы с вами растем

Основа основ – родительский дом.

В семейном кругу все корни твои,

И в жизнь ты выходишь из этой семьи.

В семейном кругу мы жизнь создаем,

Основа основ –родительский дом.