**Рекомендации родителям**

1. Насколько вам удается принимать вашего ребенка? Для этого в течение дня (а лучше двух- трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

2. Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш ребенок: вот он приходит домой из школы и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно немыслимо.

3.Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). Делайте это и по отношению к другим членам семьи.

4.Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

**Самой близкой «окружающей средой» для ребенка является семья.**

**Как создать в семье благожелательный эмоциональный настрой?**

***5 путей к сердцу ребенка:***

1. ***Прикосновение*** – единственный язык, когда ребенок понимает, что его любят. Маленькие дети и подростки очень нуждаются в этом. До 5-6 лет бывают частые прикосновения. Подростка нужно трогать в нужное время, нужном месте и должным образом. Допустимы: объятия, поглаживания, похлопывания по плечу.
2. ***Поощрительные слова.*** В семье должны много разговаривать. Подростки часто закрываются. С ними надо разговаривать без критики, на уровне принятия. Хвалить подростка надо больше, чем маленьких детей. Похвала должна быть искренней, конкретной. Не просите делать подростка то, что сами не делаете. Если не за что хвалить, похвалить за старание. Не зацикливаться на неудачах, а говорить поощрения.
3. ***Время (совместно проведенное).*** Нужно выслушать именно тогда, когда подросток хочет этого («глаза в глаза»). Быть внимательным к чувствам подростка. Говорить от первого лица. (Я – высказывание).
4. ***Помощь – служение*** (помогать в том, что не может делать по возрасту).
5. ***Подарки*** – делаются безусловно (не за что-то, а просто так). Вручение подарка: должен быть упакован, во время вручения можно прикоснуться.

 **Учитесь безусловной, безоговорочной любви. Просто дарите эту любовь. Ваша любовь не зависит ни от каких условий, во всяком случае, по отношению к детям!**