**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

**Создание благоприятной психологической атмосферы в семье**

Психологическая атмосфера определяет устойчивость отношений внутри семьи, оказывает огромное влияние на развитие ее членов, здоровье и качество жизни.

 От того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день, будьте приветливы и доброжелательны.

 Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально, соблюдайте режим сна и отдыха. Ребенок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите.

 Если у вас есть возможность погулять с ребенком, не упускайте ее. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.

 Научитесь встречать детей после их пребывания в школе. Задайте нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.

 Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни. Дайте ребенку почувствовать его значимость, поощряйте, применяйте похвалу.

 Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.

 Объединяйтесь, когда нужно преодолеть какие-то трудности, все делайте сообща. Семья – это частная республика. Дети – члены этой республики, и все дела, все радости и беды должны быть общими.

 Обязанности в семье необходимо распределить. С раннего детства детей необходимо приучать к чистоте, осознанно выполнять все действия, связанные с гигиеной, объяснять, что навыки эти помогут им сохранить здоровье, не болеть, быть сильными, физически крепкими.

 Во всем нужно действовать собственным примером. Личный пример – это единственный способ завоевать уважение детей. Трудно запретить взрослеющему ребенку курить, если сам родитель курит. Нельзя добиться аккуратности и вкуса в одежде девочки, если сама мама неаккуратно и безвкусно одевается.

 Никогда не унижайте ребенка, даже если он не прав или совершил проступок.

 Говорите обо всем без боязни и сохраняйте доверие к тому, кто задает каверзные вопросы и противоречит. Вызывайте детей на разговор: о вашей работе, о ваших делах, о предстоящем отпуске и т. д. Спорьте, но уважительно и сохраняйте доброе отношение и доверие к тем детям, которые спорят с вами с уважением.

 Радуйтесь тому, что у них возникают собственные взгляды, свои убеждения, пусть они отличаются от ваших, лишь бы были они разумными. Умейте признавать свою неправоту. Семья первая среда приобщения ребенка к социальной жизни.

***Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!***