**Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок был здоровым и счастливым.**

1.       Любите своего ребенка! Общайтесь с ним и постоянно показывайте своими словами и жестами, что Вы его слышите, понимаете и поддерживаете. Поддерживая Ваш разговор "говорите ему "Да", "Ага", "А что потом?", "Как я тебя понимаю!", "Вот это да!". Учитесь видеть чувства ребенка по выражению его лица и жестикуляции, даже когда он скрывает их.

2.       Научите ребенка, выражать свои чувства, чтобы он не боялся их, когда он станет большим, и понимал чувства других людей.

3.       Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по дому, ощущает себя важной частью семьи и испытывает чувство удовлетворения, выполняя свои обязанности.

4.       Одобряйте и хвалите ребенка, даже за небольшие  успехи. Его упорство и успехи сделать что-то самостоятельно важнее результатов.

5.       Если Вы рассержены на Вашего ребенка, оценивайте его поступок, а не его личность.

"Тебе не удается математика? Это не страшно, надо только немного поработать и все получиться!"

6.Учите его говорить "нет". Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Однако это не позволяет ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Такие дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать "нет", когда на них оказывают давление. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. "В окружающей нас жизни есть и хорошее и плохое.  Иногда надо уметь сказать "нет".  Например, когда тебя заставляют делать то, что тебе не нравиться" Поделитесь своим опытом решения подобных ситуаций.