**Рекомендации родителям по сохранению психического  и  физического здоровья детей**

 Поверьте в уникальность своего ребёнка.

Позвольте ребёнку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Принимайте его таким,  какой он есть.

Опирайтесь на сильные стороны ребёнка.

В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание. Постарайтесь воздействовать на ребёнка просьбами – это самый эффективный способ давать ему инструкции.

Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда, берите его на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его не менее 4, а лучше по 8 раз в день.

Используйте в повседневном общении приветливые фразы.  Например: «Мне  хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты у нас есть», «Я по тебе соскучилась», «Давай посидим вместе» .

Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите чёткие рамки и запреты (желательно, чтобы их было немного – лишь самые основные ).

Старайтесь бывать (читать, играть, заниматься) вместе. Не забывайте, что ключ к сердцу ребёнка лежит через игру. Именно в процессе игры вы сможете лучше понять друг друга, а также передать ему необходимые навыки  и знания, понятия о жизненных правилах и ценностях.

Не вмешивайтесь в занятия ребёнка, с которым он справляется.

Помогайте, когда он просит. Поддерживайте его успехи.

Чаще разговаривайте с ребёнком. Активно слушайте его переживания и потребности. Делитесь и доверяйте свои чувства.

Хотите ли вы, не хотите ли,

Но дело, товарищи, в том,

Что, прежде всего мы – родители,

А все остальное – потом!