

### Уважаемые родители!

Вспомните о самых ярких впечатлениях из своего детства, они ничуть не изменились и для ваших детей.

Помогите запечатлеть в эмоциональной памяти ваших детей такие ресурсные состояния:

- ☞ Пускать солнечные зайчики.
- ☞ Вместе скатиться с высокой ледяной горы.
- ☞ Принести с мороза и поставить в воду ветку дерева.
- ☞ Смотреть на звезды.
- ☞ Заштриховывать монетки и листья, спрятанные под бумагой.
- ☞ Вырезать гирлянды из бумажных человечков.
- ☞ Показывать театр теней.
- ☞ Пускать «блинчики» на воде.
- ☞ Рисовать мультфильм на полях тетради.
- ☞ Плести венки.
- ☞ Слушать пение птиц.
- ☞ Пускать щепки по течению, рыть каналы и делать запруды.
- ☞ Построить шалаш.
- ☞ Трясти ветку дерева, когда ребенок стоит под ней, и устраивать листопад (снегопад, дождик).
- ☞ Наблюдать восход и закат.
- ☞ Любоваться лунной дорожкой.
- ☞ Смотреть на облака и придумывать, на что они похожи.
- ☞ Светить в темноте фонариком.
- ☞ Сходить на рыбалку.
- ☞ Оставлять отпечатки тела на снегу.
- ☞ Кормить птиц.
- ☞ Делать секретки.
- ☞ Строить дом из мебели.
- ☞ Сидеть у костра. Жарить хлеб на прутике.
- ☞ Запускать воздушного змея.

- ☞ Крутить ребенка за руки.
- ☞ Построить замок из песка. Закапываться в песок.
- ☞ Сидеть в темноте, при свечах.
- ☞ Делать чертиков из намыленных волос.
- ☞ Прыгнуть в центр лужи.
- ☞ Объясняться знаками.
- ☞ Дуть на пушинку.
- ☞ Слизовать березовый сок и кленовый сироп.
- ☞ Выдавливать формочками печенье.
- ☞ Нанизывать ягоды на травинку.
- ☞ Починить любимую игрушку.
- ☞ Пускать мыльные пузыри.
- ☞ Наряжать елку.
- ☞ Свистеть через стручок акации.
- ☞ Залезть на дерево.
- ☞ Играть в привидения.
- ☞ Придумывать маскарадные костюмы и наряжаться.
- ☞ Говорить о мечтах.
- ☞ Стучать в самодельный барабан.
- ☞ Организовать детский праздник.
- ☞ Смотреть на мир через цветные стеклышки.
- ☞ Рисовать на запотевшем стекле.

### Уважаемые родители!

*Закрепить позитивные ресурсные состояния в памяти вашего ребенка возможно с помощью поддерживающих слов и фраз.*

*Они помогут ребенку ощутить вашу веру в него, дадут ему почувствовать, что вы его любите, понимаете, принимаете.*

*В ежедневном общении вдохновляйте вашего ребенка, применяя фразы поддержки.*

### ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА УСИЛИЯ И СТАРАНИЯ РЕБЕНКА:

- ✓ Я вижу, как сильно ты старался.
- ✓ Получается очень здорово.
- ✓ Твой труд привел к хорошему результату!

### БЛАГОДАРИТЕ РЕБЕНКА

- ✓ Спасибо за то, что ты сделал.
- ✓ Спасибо большое за твою помощь.
- ✓ Спасибо за твое понимание.
- ✓ Ты мне так хорошо помогаешь!
- ✓ Благодаря тебе, я все закончила быстрее.

### ПОМОГАЙТЕ РЕБЕНКУ ОСМЫСЛЕННО ОЦЕНИТЬ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

- ✓ Что тебе здесь самому больше всего нравится?
- ✓ Что ты сам думаешь об этом?
- ✓ А как тебе самому кажется?

### ВОСХИЩАЙТЕСЬ ЕГО РЕЗУЛЬТАТОМ

- ✓ Вот это да! Комната чистая!
- ✓ Ух ты! Постель застелена!
- ✓ Вот это да! Книги ровно лежат на полке!
- ✓ Я вижу, тебе очень нравится рисовать.
- ✓ Какие яркие краски ты используешь!
- ✓ Я вижу, что ты очень постарался!

### ГОВОРите О СВОИХ ЧУВСТВАХ

- ✓ Мне так приятно заходить в такую чистую комнату.
- ✓ Я очень люблю заниматься и играть с тобой.
- ✓ Я так рада, когда ты дома.
- ✓ Мне очень приятно, когда ты так говоришь.
- ✓ Я так счастлива, что ты у меня есть!

## ВЕРЬТЕ В РЕБЕНКА

- ✓ Я тебе доверяю.
- ✓ Я в тебя верю.
- ✓ Я уважаю твоё решение.
- ✓ Это непросто, но у тебя обязательно получится.
- ✓ Ты все верно делаешь.
- ✓ Ты все правильно понимаешь.
- ✓ Как у тебя это получилось?
- ✓ Научи меня, как это у тебя получается.
- ✓ Ты делаешь это лучше, чем я.

## БЛАГОДАРИТЕ РЕБЕНКА ЗА ВРЕМЯ, ПРОВЕДЕННОЕ ВМЕСТЕ

- ✓ Я очень ценю время, которое мы с тобой провели вместе.
- ✓ Я буду ждать, когда мы сможем снова поиграть завтра.
- ✓ С тобой очень интересно.



## ЕСЛИ НУЖНО ОЦЕНИТЬ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА ТО:

- ✓ Оцените поведение, действия ребенка, а не его личность. Ребенок всегда хороший, а вот его поступки могут быть хорошими или плохими. Можно поощрить ребенка после исправленной им ошибки: похвалить или обнять. Это дает ему понять, что совершать ошибки не так уж страшно, их нужно исправлять.
- ✓ Не допускайте оскорблений и сравнений с другими. Это унижает достоинство ребенка, понижает его самооценку, вызывает сопротивление и нежелание что-либо делать вообще.

- ✓ Не переходите на крик. Этим вы показываете свое бессилие.
- ✓ Ваши замечания не должны носить негативный характер. Формулируйте свои мысли, используя местоимение «я» вместо «ты». Вместо «Почему ты плохо сделал это задание?» скажите: «Мне хочется, чтобы ты внимательнее делал задание, тогда тебе не придется его переписывать 2 раза».
- ✓ Не критикуйте ребенка в присутствии третьих лиц.
- ✓ Не обобщайте («Ты опять..», «Ну как всегда..»). Эти слова заставляют ребенка думать, что он «плохой, ненужный, не такой, как нормальные дети». Обсуждайте конкретную ситуацию.
- ✓ Думайте о результате. Подскажите, как правильно. Делая ребенку замечание, важно предложить ему варианты выхода из ситуации. Критика должна указывать не на то, что плохо, а что можно сделать лучше.

## ЛЮБИТЕ И БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!

### ПОЛЕЗНЫЕ

### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:



[www.semya-tsentr.ru](http://www.semya-tsentr.ru)

[www.88002000122.ru](http://www.88002000122.ru)

[www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru)

[www.fond-detyam.ru](http://www.fond-detyam.ru)

[www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)



454047 г. Челябинск,  
ул. Румянцева, 19-а 8 (351) 700-17-71  
ул. Жукова, 44-б 8 (351) 700-15-51



## Челябинский областной центр социальной защиты «Семья»



## «Поддерживающие фразы для ребенка, даже если критикуешь» (правила ответственного воспитания)



(для родителей)