Уважаемые родители!

Вы все знаете, что невнимание к ребёнку, неуважение его личности лишают возможностей самореализации в будущем. Если окружающие доброжелательно относятся к ребёнку, уделяют ему внимание, признают его права, он испытывает чувство уверенности, защищенности. У ребёнка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение.

Если ребёнок эмоционально  благополучен он растет психологически здоровым человеком. Для психологического комфорта важны:

эмоциональное самочувствие, эмоциональное благополучие.

**Помните!**

**В период запечатления от 0 до 12 лет (и особенно от 0 до 3 лет) каждое Ваше действие, состояние и всё окружение ребёнка "запечатлевается" в его сознании и подсознании - от этого зависят основные успехи и неуспехи его взрослой жизни.**

Поэтому:

**1. *От 0 до 3 лет обеспечьте гармоничное окружение ребенку и информационную безопасность:***

*Исключите просмотр телепередач и нахождение ребёнка в комнате, где работает телевизор.* В дальнейшем допустимы по Вашему строгому выбору развивающие передачи **15-30 минут в день**, обязательно с чёткой грамотной речью, а не с междометиями. Предпочтение отдавайте фильмам с идеальной моделью поведения детей в реальных условиях жизни.

Исключите использование ребёнком компьютера до 6 лет (игры, обучение). Специалисты допускают пользование компьютером для детей после 6 лет - 10 минут, младших школьников -15 минут, учащихся 5-6 классов - 20 минут, 8-9 классов - 25 минут в день.

Кроме того, *до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии. Только после 12 лет дети имеют возможность хотя бы частично научиться разделять реальности - виртуальную и действительную.*

|  |
| --- |
| **Компьютерные игры психиатры всего мира считают наркотиком нового поколения, уводящим ребёнка из мира настоящего в мир иллюзий. Вырастая, он будет тратить своё свободное время на компьютерные игры в ущерб своей настоящей жизни.** |

Так же:

исключите прослушивание дисгармоничной музыки,

окружите ребёнка природными материалами;

широко используйте **пение** без инструментального сопровождения (колыбельные и т. п.); обязательно давайте возможность ребёнку **побыть в тишине** (без музыки и т. д.); используйте любые средства традиционной культуры (музыка, танцы, рисование, лепка, особенно традиционные народные праздники).

Любой стресс, перенесённый ребёнком, можно устранить, дав ему **краски** и попросив нарисовать, что ему хочется, - выплеснуть красками негатив. Почаще предоставляйте ребёнку такую возможность. Восстанавливает равновесие нервной системы и раскрашивание древних узоров и картинок в традиционном народном стиле. С колыбели **читайте писателей-классиков** (А. С. Пушкина и др.), что окажет особое влияние на будущую грамотность; используйте книги, картинки, слайды, диафильмы, кукольный театр, игрушки.

***2. Не позволяйте ребёнку смотреть и слушать то, что, по Вашему мнению, не является образцом для подражания.***

Обращайтесь с ребёнком и окружающим миром так, как Вы хотели бы, чтобы обращались с Вами - терпеливо и доброжелательно. Главное в педагогике - любить детей и подавать личный пример.

***3. Ежедневно уделяйте внимание ребёнку***, не забывайте о его существовании.

В те минуты, когда Вы концентрируетесь только на нём, он развивается. Вы - его здоровье, его "питание".  До семи лет ребёнок не может развиваться без Вас, ему никто и ничто (никакие технологии или произведения искусства) не может заменить внимание, тепло и любовь матери.

 Обнимайте своих детей чаще, берите их на руки - это питает их и телесно, и психо-эмоционально. До 7 лет интенсивно формируется привязанность ребёнка и тёплое чувство любви к родителям.

**4. *Научитесь играть с ребёнком.***

Подбирайте гармоничные игрушки (а не безобразных роботов), стимулирующие познавательную активность ребёнка, из природных материалов, естественных цветов, самодельные игрушки, предметы взрослого быта. Игрушки должны давать простор для творчества ребенка. Ограничьте использование игрушек типа Барби, в которых завершённое творчество взрослых застывает в формах, тормозящих воображение ребёнка и стимулирующих эгоцентричность.

Обязательно играйте с ребёнком на воздухе, лучше с несколькими детьми.

Не тормозите познавательную активность ребенка. Активный интерес к окружающему миру и исследование его – основа дальнейшего желания учиться.

**5. *Ежедневно разговаривайте с ребенком***, чётко произнося слова и грамотно строя обороты речи; не коверкайте слова, имитируя речь детей. Общаясь с ребёнком, старайтесь, чтобы его глаза и Ваши находились на одном уровне (в дальнейшем при общении ребёнок будет смотреть в глаза собеседнику).

Повторяйте любимые произведения ребёнку много раз. Чем лучше он их знает, тем чаще просит читать.

Обсуждайте с ребёнком все события, происходящие с ним.

**6.  *В воспитании придерживайтесь принципа "табу-редки"****.*

*Табу (запрет) должен быть обязательным, но редким, в соответствии с нормами традиционного воспитания.*

Запрещается только то, что запрещено кодексом общественного поведения и то, что опасно для жизни.

*Никогда не наказывайте ребенка, находясь в злобе.*

 **7. *Относитесь к ребёнку с учётом его пола и его роли в будущей семейной жизни*.**

***8. Только принимая и одновременно отдавая, ребёнок находится в гармонии.***

Ребёнок принимает (потребляет) от родителей заботу о нем. Его кормят, с ним гуляют и играют. Он получает информацию от них и через них (обучение, театр, цирк, концерт, музей и т. п.) и все проявления родительской любви, прежде всего посев добродетелей. Ребёнок отдает (не отдавать нельзя, так как возникают проблемы в психо-эмоциональной сфере) - в виде благодарности, извинения, помощи и внимания к родителям, ласки. Обязателен посильный труд из трёх компонентов: самообеспечение, отклик на нужду ближнего, домашний, сельскохозяйственный труд, а также работа по способностям - учёба, музыка, спорт, изучение иностранного языка и т. д

С самого раннего детства следует "ловить" каждое желание ребёнка потрудиться.

Одно из условий полноценного развития ребёнка - психологическая защищенность, т.е. осознание того, что его любят в любых жизненных ситуациях. В диалоге рождается доверие и взаимопонимания, умение видеть чувства свои и окружающих. А  это важнейшая задача воспитания детей дошкольного возраста.



*Государственное бюджетное образовательное учреждение г. Москвы средняя образовательная школа №929 дошкольное отделение по адресу:*

*Дмитровское шоссе, д.29 корп.2*



***Здоровье –***

***с любовью!***

