Автор: Чижова Светлана Александровна, учитель начальных классов ГБОУ СОШ п.г.т. Осинки Безенчукского района Самарской области

**Творить добро. Советы для родителей**

В воспитании нет хорошо проторенных дорог. Каждый ребёнок – индивидуальность, и вам, родителям, суждено разрабатывать свои подходы к нему. Быть родителем – радость и счастье, которое достигается нелёгким ежедневным трудом. Этот труд порой приносит усталость, порой накатывает отчаяние, но трудности преодолевает только идущий вперёд и верящий в успех. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое. Стимулируйте себя к действию. Вашему вниманию предлагается *зарядка позитивного мышления* под названием «Именно сегодня» (из книги Е.А. Екжановой, А.П. Копыловой «Семейные истоки школьных успехов»). Начинайте свой день с неё.

**Именно сегодня**

**(зарядка позитивного мышления)**

* + 1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлив(а). Счастье – это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Моё счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.
    2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить её к своим желаниям. Я приму моего ребёнка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью им соответствовать.
    3. Именно сегодня я позабочусь о своём здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, буду избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.
    4. Именно сегодня я продолжу нравственное самоусовершенствование, я буду полезной(ым) и нужной(ым) своему ребёнку, семье самой(ому) себе.
    5. Именно сегодня я буду доброжелательной(ым) ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной (ым) и щедрой (ым) на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.
    6. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребёнка.
    7. Именно сегодня я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу её точно выполнить.
    8. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслаблюсь.
    9. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого я люблю, любят меня и верят мне.