***Если вы замечаете, что ваш ребёнок робок, тревожен, недоверчив, страдает от одиночества, не умеет выразить своё мнение, не может продемонстрировать свои таланты, излишне сдержан, в любом его возрасте вы обязаны помочь ему преодолеть эти комплексы.***

**Обними меня покрепче!**

Прежде всего, любите своего ребёнка и демонстрируйте ему это. Потребность в любви, в нужности кому – то – одна из фундаментальных человеческих потребностей, особенно когда вы говорите ребёнку, что он вам дорог, нужен, что он просто хороший. Это может быть приветливый взгляд, ласковое прикосновение, прямые слова («Я рада тебя видеть», «Мне хорошо, когда мы вместе»).

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день. Прикосновение самым простым и непосредственным образом связывает нас с другими людьми. Оно не даёт уйти в себя, почувствовать себя одиноким и потерянным. Прикосновение дарит радость и утверждает физическую реальность нашего существования. Обнять ребёнка – особое удовольствие, но многие родители отказываются от него, когда считают, что ребёнок уже вырос. Подумайте, как бы вы ответили на такие вопросы: по отношению к своему супругу, родителям, родственникам, близким друзьям допускаете ли вы объятия, поцелуи и прочие проявления нежности? Позволяете ли вы себе это делать на глазах у детей? Обнимаете и целуете ли вы своего ребёнка? Пусть вам придётся сделать над собой усилие, но всё – таки попробуйте чаще соприкасаться со своими детьми, особенно кто застенчив. Не стесняйтесь проявлять нежность – она противостоит холодному отношению, лишённому чувств. Дайте детям проявить ответную нежность.

 **Любить просто так!**

*Принимайте своего ребенка, безусловно. Не за то, что он красивый, умный, способный, помощник и т.д., а просто за то, что он есть. Не бойтесь сказать ребёнку: «Я тебя люблю». И не важно, сколько ему лет и слышит ли вас кто – то ещё. При этом вы имеете право и можете не одобрять отдельные действия своего чада и делать ему замечания.*

 **Не бойтесь похвалить!**

Ваша задача – добиться того, чтобы ваши дети чувствовали себя хорошо. Для этого помогите им найти в себе всё то, что в них есть хорошего. С сегодняшнего дня начинайте хвалить своих детей за всё, что считаете хорошим. Лучше сказать: «По – моему, ты сделал себе отличную причёску», чем: «У тебя неплохая причёска»… Но не прибегайте при этом к принуждению: неискренность комплимента всегда бросается в глаза.

 **Дайте выход эмоциям!**

Когда ребёнок находится под воздействием сильных чувств, его разум не способен адекватно оценить ситуацию. Чтобы заговорил разум, эмоции ребёнка должны найти выход. Научите своих детей выражать эмоции и чувства так, чтобы они не блокировали разум. Дайте детям возможность открыто и безбоязненно говорить о своих проблемах. Часто ребёнок не только не может выразить свои чувства, а вообще затрудняется что – либо сказать. Замечания типа «Ты что, язык проглотил?» заставляют его ещё больше замкнуться в себе. Если эмоции постоянно подавлять, то рано или поздно долго сдерживаемые чувства ребёнок выплёскивает на кого – то или на самого себя. Научите его говорить о своих чувствах от первого лица: «Мне трудно…Я не люблю…Я огорчён…» Для этого будьте сами открыты и искренни со своими детьми. Если ребёнок своим поведением вынуждает вас переживать, сообщите ему об этом. Не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Ребёнок легко угадает по вашим жестам, интонациям, выражению лица, что что – то не так. Психологи наблюдают такую закономерность: взрослые, сделавшие успешную карьеру, прежде были весьма разговорчивыми детьми. Ребёнок, которого не слышно, не может ничего добиться дома, ни в школе, ни вообще в мире, наполненном звуками речи. Если вы заинтересованный родитель, вы должны поощрять ребёнка выражать свои чувства и мысли. Общайтесь с ребёнком на уровне его роста, то есть в буквальном смысле наклонитесь к нему или приподнимите его во время разговора.

 ***Повышайте его самооценку!***

Формируйте у своего ребёнка высокую самооценку, мнение человека о самом себе, сформировавшееся в результате сравнения себя с другими людьми. Люди с высокой самооценкой не огорчаются, когда их критикуют, и не опасаются быть отвергнутыми. Человек с низкой самооценкой, напротив, выглядит потерянным, чрезмерно чувствительным к критике, полагая, что она свидетельствует о его неполноценности. Наши дети очень зависимы от поощрений, исходящих от взрослых. Задумайтесь, часто ли вы говорите своему ребёнку, что он талантлив, красив, умён и т.д.? А может быть, вы сами испытываете неловкость, когда кто – то хвалит ваших детей? Зато считаете правильным как можно чаще и подробнее указывать ребёнку на его недостатки, дурные привычки, неудачи. Ребёнок, пока не знающий себя и своих возможностей, в гораздо большей степени, чем взрослый, зависит от оценки окружающих. Может, поэтому дети так любят почётные грамоты, вымпелы, значки и премии. Такие знаки отличия дают им осязаемое, реальное подтверждение их состоятельности, стимулируют к новым достижениям.

 