**Дорогие родители!**

***Прочтите, пожалуйста, сами и постарайтесь воспитывать своих детей, учитывая мудрые советы педагогов. Желаю Вам успехов!***

***Правила повышения самооценки ребенка:***

* Никогда не говори о себе плохо!
* Признавай свои сильные и слабые стороны.
* Старайся больше общаться с другими ребятами. Вокруг так много хороших, добрых людей!
* Если совершил ошибку, не кори себя! Каждый человек имеет право на ошибку! Это твой жизненный опыт. Старайся в дальнейшем избегать подобных неприятностей.
* Не общайся с людьми, рядом с которыми ты чувствуешь себя плохо, неуютно.
* Если ты чего-то не знаешь — не беда! Каждый человек имеет право чего-то не знать.
* Чаще обращайся за помощью и поддержкой к взрослым. Они обязательно помогут тебе!

***И помни:***

***Формула удачи: УДАЧА = ХОРОШИЕ МЫСЛИ+ДЕЛА***

**Дорогой друг!**

* Наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было только хорошее настроение, думай о хорошем.
* Мысли нужно выбирать, как цветы — выбирай только красивые, хорошие.
* Если ты не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней.
* Чем больше своей доброты ты отдашь другим, тем больше доброты получишь в ответ.
* Слова поддержки «Я сильный, я могу. У меня получится» помогут тебе справиться с трудностями и побеждать.
* Чтобы добиться чего то, нужно не только верить в успех, но добиваться его делами, усилиями.

***Формула удачи: УДАЧА = ДЕЛА+ МЫСЛИ***

***Способы выражения (выплескивания) гнева:***

1. Громко спеть любимую песню.  
2. Пометать дротики в мишень.  
3. Нарисовать злость, порвать и выкинуть.  
4. Поиграть с домашним питомцем.  
5. Пускать мыльные пузыри.  
6. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.  
7. Заняться любимым делом.  
8. Слепить из пластилина фигурку обидчика и сломать ее.  
9. Устроить «бой» с боксерской грушей.  
10. Поиграть в настольный футбол (баскетбол и т. п.)  
11. Пробежать несколько кругов вокруг дома.  
12. Принять теплую ванну, душ.  
13. Позвонить друзьям.  
14. Выпейте чаю.  
15. Послушать любимую музыку.  
16. Расскажите о своих чувствах обидчику.  
17. Поделитесь своими чувствами с близким человеком, обсудите с ним происходящее.



**Притча.**

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков.

Один волк представляет зло — зависть, ревность, грубость, агрессию. Другой волк представляет добро — мир, любовь, верность, отзывчивость.

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

**Улыбайтесь**! Улыбка ничего не стоит, но много дает.

Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя тех, кто ею одаривает.

Улыбка длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.

Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.

Улыбка — вдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, лучшее противоядие, созданное природой, от неприятностей.

И тем не менее ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не отдали.