Консультация для родителей.

Родители часто жалуются, что на воспитание нет времени. Статистика это подтверждает: средний родитель тратит на непосредственное общение с ребёнком всего лишь 17 минут в день. Значит, надо каждую минуту проводить с пользой. Главное ведь качество, а не количество! Для этого не надо много времени. Итак, сколько его у вас?

**СОВСЕМ ЧУТЬ-ЧУТЬ.**

Что можно сделать, если у вас есть буквально 5 минут? ОБНИМАЙТЕСЬ. Мы, родители, перестали общаться с детьми на телесном уровне. Слишком много появилось разных занятий, которыми можно увлечь или успокоить чадо. Объятия, поглаживания отходят на второй план. Результат - у детей низкая стрессоустойчивость и нарушение поведения. Чем меньше ребенок, тем больше потребность в родительской ласке, но они нужны и подросткам. Возьмите на руки малыша, потреплите по затылку. Делайте это чаще - даже физическое здоровье от объятий улучшается. А ещё можно сделать комплимент, похвалить. И чем меньше поводов даёт ребёнок для похвалы, тем больше он в ней нуждается.

**МИНУТ 20-30**

Займитесь творчеством.

Можно лепить, выкладывать мозаику, делайте аппликации, украшайте комнату-что ребёнку интереснее. В Ходе таких занятий родители и дети настраиваются друг на друга, начинают чувствовать тонкие эмоции. Совсем кроха может просто помогать, ребёнок постарше - творить на равных, а тот, кому за 10, захочет все сделать сам и удивить вас.

-Составьте рассказ.

Один начинает, другой продолжает по смыслу. "Одна девочка пошла в лес" -"Шла-шла и заблудилась"-"Села и стала плакать".Содержание будет зависеть от возраста ребёнка, его развития и мировоззрения, которое иногда нуждается в коррекции, о чем можно узнать из игры. У кого героиня подружится с лесными жителями, и они ей помогут выбраться, у кого-то так и будет реветь, пока ее не спасут. Ваша задача - слегка подставлять историю, придавая ей оптимистичный ход. Девочка поранилась о сучок? Но тут же быстро перевязала рану. Увидела змею? Не испугалась, потому что знала: она неядовитая. Кстати, в такой ненавязчивой форме самые обычные, житейские знания закрепляются гораздо легче.

**ПРИМЕРНО ЧАС**

Поиграйте в "Королевство"

Всей семьёй или вдвоём. Выберите, кем вы будете, и по круга рассказывайте, что делаете, исходя из своих ролей. Например, Королёва говорит: "Я беру у садовницы цветы и предлагаю королю прогуляться". И так далее. Выглядит как лёгкое развлечение, на самом деле - серьезное психологическое упражнение. Так, если ребёнок настойчиво отправляет папу на войну, маму - в соседние королевство и остаётся с бабушкой, стоит задуматься о том, как различаются ваши методы воспитания. Игра даёт возможность сбросить накопленный в отношениях негатив, а он бывает даже у детей.

Устройте семейный обед.

Еда- первичная потребность, отношение к ней очень эмоциональное, сочетание трапезы с общением делает связи более теплыми. К тому же на еду у нас уходит времени больше, чем на воспитание:40 минут в обычные дни и до трёх часов в праздники. Значит, 2 этих дела надо объединить! Активно включайте ребёнка в процесс составления меню, приготовления, сервировки. Что именно будет на столе, не важно. Главное обсуждать приготовленное блюдо и радоваться, что у вас все так чудесно получилось. Не смотреть телевизор, не расходиться с тарелками в разные комнаты. Просто есть и общаться друг с другом. Такой вот способ воспитания.

Воспитатель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_( Е. С. Суслова)