

# УВАЖАЕМЫЙ РОДИТЕЛЬ ЭТО ВАМ!

Советы родителю как воспитать  
в ребенке здоровую личность

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ

### Уважаемый Родитель!

Советы родителю как воспитать в  
ребенке здоровую личность:

- ♦ создавайте картину взрослой жизни правильно: - своим примером!
- ♦ учите ребёнка критично воспринимать информацию от других, подвергать ее сомнению и проверке!
- ♦ воспитывайте разборчивость, чистоплотность, расскажите о правилах личной гигиены.
- ♦ введите в традицию проводить время вместе.
- ♦ чаще обнимайте ребенка. объятия при встрече (волосы, одежда, руки) создадут более полную картину того, чем занимался ваш ребёнок без Вас.
- ♦ дружите с теми, кто может стать достойным ориентиром для него и, сами, конечно же, будьте им.



друзей ребёнка вы обязаны  
знать в лицо. Выделяйте время  
поиграть с ними, попить  
вместе чай.

старайтесь дружить семьями,  
поддерживайте общение  
с родителями друзей  
вашего ребенка.

уважайте границы его личности!  
Стройте взаимодействие  
с ребенком соответственно  
его возрастным особенностям.

поощряйте полезную занятость  
ребенка увлечениями вне школы.  
По возможности занимайтесь  
вместе спортом.

не избегайте обсуждения  
тем об употреблении  
наркотических веществ, алкоголя  
и возможных последствиях.  
Не скрывайте печальные  
случаи из истории вашей семьи.

постарайтесь сохранить в нем  
веру в чудеса и в то же время  
научите жить реалиями!  
Современные дети верят в свою  
неуязвимость и живут в иллюзорном  
мире компьютерных технологий  
с кнопкой «пауза» и «перезагрузка».

помогайте ребенку разбираться  
в людях и формировать свое  
ближайшее окружение.



♦ **учитесь видеть, слышать и понимать своего ребёнка!**

- ♦ **дайте понять ребёнку, что асоциальные личности не родились такими, а стали из-за употребления наркотиков и алкоголя! Спрашивайте детей об их мнении по этой теме.**
- ♦ **обдумайте свой ответ по поводу наличия у вас в семье лиц употребляющих алкоголь, курящих сигареты, IQOS и тд.**

**Просвещайтесь, стремитесь быть продвинутыми родителями.**

**Мы хотим донести до вас очевидный факт, что итог – это результат череды событий!**

♦ **забудьте фразу: «Я взрослый, мне можно!»**



Ваша задача **сформировать у ребёнка восприятие вашего дома, как безопасной зоны и место свободы обсуждения любой его волнующей сферы без страха быть наказанным.**

Для этого вам тоже надо периодически советоваться с вашим ребёнком и 1:3 следовать его советам (пример: какое блюдо приготовить на ужин, какой свитер моднее, как украсить елку).





Юр. адрес ГБУЗ РНД-1 МЗ РБ:  
г. Уфа, ул. Пушкина 119/1

# Литература

## для общего развития:

«Секретный мир детей, в пространстве мира взрослых» М.В. Осоргина

«Сделать счастливыми наших детей. Трудности взросления» Мадлен Дени

«Давай дружить!» Джеймс Джей Крист

«Как привести дела в порядок» Дэвид Аллен, Майк Уильямс, Марк Уоллас.

«Я не ОК, и это ОК» Тина Рэй

«Как научить ребенка учиться» Кэрол Вордерман

«Тайная опора». А.Петрановская

«Большая книга про вас и вашего ребенка» А.Петрановская

«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» Адель Фабер, Элейн Мазлиш

«В каждом ребенке солнце» О.В.Хухлаева

«Не упускайте своих детей» Г. Ньюфелд, Г. Матэ

«Если с ребенком трудно. Что делать, если больше нет сил терпеть» Людмила Петрановская

«Как сделать, чтобы ребенок учился с удовольствием?» Макико Накамуро

«100 советов доктора папы, или как воспитать счастливого ребенка» Александр Кузнецов

«Детская психосоматика. Почему болеют наши дети?» Н.Ю.Дмитриева

«Материнская любовь» А.Некрасов

«Мама и сын» Мэг Микер

«Женщины, которые очень сильно любят» Робин Норвуд

