Практические рекомендации для родителей по организации досуга в семье



Иркутск, 2014 г.

***Соблюдайте простые правила в общении с ребенком*:**

**10 заповедей воспитания**

1.Выслушивайте то, что хочет сказать ребенок!

2.Чаще хвалите и поощряйте ребенка при минимальных успехах и даже, если их нет, но он постарался!

3. Не прибегайте к физическому наказанию!

4. При любой возможности осуществляйте с ребенком телесный (погладить, обнять, взять за руку, легкий массаж тела и т.д.) и визуальный контакт (посмотреть ребенку в глаза желательно на одном уровне с ним, т.е. присесть)!

5. Соблюдайте баланс между запретами и разрешениями – запретов должно быть немного, и они должны быть однозначными и постоянными. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует сразу дать ребенку правильную программу поведения (не нужно говорить «не беги», нужно сказать «давай пойдем шагом»… и т.д.).

6. Никогда не отказывайте ребенку в общении!

7. Создайте благоприятный климат в семье:

- выработайте единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи;

- по возможности, проводите досуг всей семьей;

- обязателен ровный спокойный тон взаимоотношений в семье и особенно по отношению к ребенку;

- избегайте бурных негативных и позитивных эмоций, особенно вечером, перед сном!

- избегайте крика, раздражения, запугивания, жесткого наказания.

8. Контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил!

9. Не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям!

10. Воспитывайте у детей навык управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией!

***Возьмите на заметку! Варианты досуга в семье:***

***1. Разноцветная неделя (цвета радуги):***

*Красный - понедельник*

*Оранжевый – вторник*

*Желтый - среда*

*Зеленый - четверг*

*Голубой – пятница*

*Синий – суббота*

*Фиолетовый - воскресенье.*

***2. Неделя веселых фотографий,*** *неделя почемучек, неделя математики, географии, сказок, сказочных героев и т. д.*

*3.* ***День осенних листьев,*** *день ягод, день здоровья и т. д..*

***4. Праздники*** *(можно проводить в каждое воскресенье): «Праздник варенья, печенья, фруктов, шоколада…», «Праздник веселого карандаша», «Праздник первой пятерки», «Праздник выученного стихотворения», «Праздник – Месяц не болели», «Пиратский праздник и т. д.»*

***Пусть в Вашей семье будет свой кодекс.***

***Семейный кодекс здоровья:***

1. Каждый день начинаем с зарядки.

2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

5. Лифт – враг наш.

6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

9. Ничего не жевать сидя у телевизора!

10. В отпуск и выходные – только вместе!