

Памятка для родителей

Уважаемые родители! Для поддержания и укрепления психического здоровья Вашего ребёнка, формирования оптимистического настроения, снятия эмоционального напряжения и профилактики стрессового состояния рекомендуем:

- **Корректировать «психологическую фигуру» с помощью «обнимашек».** Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше – 8 раз!
- **Разглаживать «психологические морщины» с помощью улыбки.** Начните новый день с улыбки и утренней разминки вместе со своим ребёнком.
- **Делать точечный «психологический массаж» проблемных зон с помощью добрых слов и комплементов.** Хвалите своего ребёнка часто и от души.
- **Формировать индивидуальную «психологическую осанку» при помощи позитивных эмоций и доброжелательности.** Любите своего ребёнка, он – Ваш! Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.

С уважением педагог-психолог Ольга Николаевна Иванченко