**КОРИСНІ ПОРАДИ ПСИХОЛОГА — БАТЬКАМ**

1. Якщо ви бажаєте здоров'я своїм дітям, необхідно побудувати весь побут у сім'ї за принципами здорового способу життя:

* живіть у певному режиму праці, відпочинку, харчування, а саме: своєчасно лягайте спати, харчуйтеся;
* починайте день із посмішки та фіззарядки;
* облиште курити, вживати алкоголь у присутності дитини;
* залишайте за порогом дому роздратованість цінами, урядом, керівниками і підлеглими, невдачами і поганим самопочуттям, адже все це непомітно передається членам вашої родини. Відбувається поступове накопичення стресової енергії, що виснажує нервову систему, порушує роботу всіх систем організму, знижує його

захисні функції;

* не ставайте рабами телевізора, особливо у вихідні. Знаходьте час для спілкування з природою. Це допоможе відновити нервову енергію, підвищити імунітет.
* Пам'ятайте, що вигляд хворобливої людини пробиває біоенергетичний та психологічний захист інших;
* дуже добре, якщо ви захоплюєтеся спортом — це допоможе залучити до здорового способу життя і дитину;
* пам'ятайте, що всі ваші звички — це не більше ніж стереотипи, що створюють оманливе відчуття комфорту. Ваші нові звички, для набуття яких потрібні вольові зусилля, принесуть вам і вашим дітям щастя повнокровного, здорового життя, подарують комплекс нових відчуттів.

2. Якщо ви бажаєте бачити вашу дитину працьовитою (лише це дає змогу

реалізувати себе в житті й претендувати на успіх), то:

* ніколи не позбавляйте своїх дітей участі у сімейній праці. Це не тільки виховує навички, а й формує звичку робити щось у сім'ї та для сім'ї;
* ніколи не говоріть погано про наслідки діяльності дитини, прогнозуйте результат. Страх невдачі не повинен обмежувати творчість та ініціативу;
* ніколи не виносьте «сміття з хати»;
* не поділяйте працю в сім'ї на «жіночу» і «чоловічу» — у цьому запорука виховання почуття обов'язку стосовно будь-якої праці, необхідність якої висуває життя.

3. Якщо ви хочете бачити своїх дітей здатними збудувати міцну сім'ю, бути

щасливим у ній, подарувати вам удячних і культурних онуків, то:

* будьте витриманими та спокійними у родинному колі, зберігайте доброзичливий, інтелігентний тон спілкування;
* приділяйте своїм дітям максимум уваги у вільний від роботи час, співпереживайте разом із ними, створюйте атмосферу абсолютної єдності інтересів у сім'ї;
* з підкресленою повагою ставтеся до дружини (чоловіка), постійно підносячи в очах своїх дітей культ жінки, матері (батька — глави сім'ї, добувача). Уникайте суперечок, конфліктів, скандалів, навіть критики в присутності дітей;
* обов'язково проводьте сімейні свята — це психологічне обґрунтування сім'ї як джерела єдності й радості!

4. Якщо ви хочете бачити своїх дітей культурно розвиненими особистостями, то:

* не шкодуйте часу, коштів для спільного культурного відпочинку зі своїми дітьми. Людина багата насамперед у своїй емоційній сфері. Не збіднюйте життя обмеженням матеріальних та фізіологічних потреб, адже життя дається лише один раз;
* знаходьте час читати самі й залучайте до книжкової премудрості дітей. Діліться враженнями з дітьми;
* цікавтесь успіхами дитини в образотворчому мистецтві, хореографії, співах;
* добре було б, якби у дитини з'явилося хобі. Дуже добре, якщо захоплення дитини успадковане від батьків, тоді ваш син або донька — назавжди ваш друг і спільник, а ви для них — високий авторитет.

5. Якщо ви НЕ бажаєте бачити своїх дітей безпринципними, то в жодному разі:

* НЕ дозволяйте собі займатися в присутності ваших дітей плітками, критиканством на адресу своїх родичів, знайомих, клієнтів, учителів. У дитини виникає підсвідоме, а тому неймовірно стійке переконання, що світ складається з пройдисвітів та недолугих істот. Нігілізм і дворушництво ввійдуть у плоть і кров ваших дітей, і цього вони ніколи не зможуть приховати та будуть позбавлені любові й підтримки оточення, адже набудуть слави неприємних людей, а зрештою — людей нещасних.
* Особливо неприпустимим є викриття вчителя, який з усіма своїми недоліками намагається навчити хорошого. Якщо батьки навіюють своїй дитині недовіру до вчителя, дитина робитиме протилежні висновки навіть із того, що є правильним з усіх точок зору.

6. Якщо ви бажаєте, щоб ваша дитина зростала милосердною то:

* приділяйте максимум уваги власним батькам, особливо, коли вони хворіють або заслабли, не залишайте їх без турботи і допомоги. Робіть це разом із дітьми.

Таким чином, уся система виховання в сім'ї повинна будуватися лише за двома принципами:

* Ваш власний стиль і поведінка мають відповідати вашому ідеалу у вихованні.
* Відповідно до вашого ідеалу ви повинні забезпечити такі умови, за яких різні види корисної діяльності поступово сформують особистість із вашої дитини.