**Советы педагога – психолога родителям:**   
l. He балуйте детей, так как это портит.   
2. Не бойтесь быть с детьми твердыми: это поможет им.  
3. Часто дети говорят и делают все, чтобы позлить вас. Не поддавайтесь на провокации.  
4. Не обижайтесь, если дети говорят грубо: они этого не хотят. Просто им тоже бывает больно. Ребенок хотел бы, чтобы вы об этом знали.  
5. Не делайте за ребёнка и для ребёнка то, что он в состоянии сделать сам.  
6. Не подвергайте детскую честность слишком частым проверкам и испытаниям. Это заставляет их лгать.  
7. Относитесь к ребёнку как к другу, тогда он тоже станет великодушными. Дети учатся подражать вам.  
8. Не давайте обещаний, которые не можете выполнить.  
9. Не пытайтесь отделаться от вопросов ребёнка, ибо ответы на них они найдут на стороне и, возможно, неправильные.  
10. Никогда не отвечайте на глупые вопросы ребёнка. Это повод для того, чтобы вы занимались им постоянно.  
11 .Никогда не говорите, что в молодости вы были лучше и безгрешнее своего ребёнка, иначе ему с вами не сравниться.  
12. Не беспокойтесь о том, что вы мало времени проводите вместе. Значение имеет не то, сколько времени вы проводите, а как вы его проводите.  
13. Детские страхи и опасения пусть вас не беспокоят. Покажите ребёнку, что такое мужество.  
14. Ребёнок не может успешно развиваться без вашей помощи, поддержки, одобрения.  
15. К похвалам дети привыкают, а к уместному нагоняю нет. Решайте сами, что лучше.  
16. Ваш ребёнок любит Вас! Ответьте ему тем же.

**Советы педагога – психолога детям:**

* Избавьтесь от «внешнего шума» и критики. Взвешивайте всё, что вам говорят окружающие. Не заглушайте свою индивидуальность, веря каждому слову других людей. Остановитесь и подумайте, справедливо ли то, что они говорят вам и советуют? Если это так, тогда задумайтесь над этими словами серьёзней. Если нет – просто заглушите этот шум в голове.
* Говорите с собой уважительно. Замечали такие мысли в голове? «Все на меня как-то косо смотрят», хотя это вообще не так. Или, например, «меня явно ненавидят» - и это тоже совершенно неправда. Ваш мозг может внушать, что вы недостаточно хороши. Поэтому важно научиться говорить с собой, как с человеком, которого уважаете
* Проводите время с теми, кто вас любит. Безусловную любовь могут дать только родные люди. Эти отношения укрепляют самооценку.
* Совершайте добрые поступки. В этот момент вы ощутите себя значимым, нужным и полезным. Неважно, какие хорошие дела вы совершаете. Главное – действуйте.
* Найдите понимающего взрослого собеседника. Иногда родителям не всё можно рассказать или получить совет. Но в окружении обязательно есть взрослый человек, который может помочь, поговорить или дать совет.
* Определите ценности. Важно обозначить, как и с кем проводить дальше время. С кем или чем связать свою жизнь. Например, друзья, образование, спорт, животные, искусство и музыка, семья и город. А также важны жизненные качества, которые будут сопровождать вас на протяжении жизни: надёжность и доброта, верность и трудолюбие, энергичность и нежность, честность и независимость, готовность помочь и мастерство. Задайте себе вопрос: «Кто и что имеет для меня значение?»
* Определите свои мечты. Подумайте о тех людях, которыми вы восхищаетесь. Чем эти люди занимаются и почему они особенные для вас? Это могут быть близкие, знакомые или даже известные люди. За что вы считаете их великими? Представьте и себя таким же.
* Определите свои источники вдохновения. Ответьте себе на вопросы: Чем нравится заниматься? Что придаёт смысл жизни? К чему у меня есть талант? О чём нравится читать и смотреть фильмы? Ответив на эти вопросы, вы сможете черпать энергию и уверенность в себе.
* Ставьте цели, даже маленькие и достигайте их. Не расстраивайтесь, если не получается достигнуть всех и сразу. Идите к целям постепенно, расписывая на более мелкие шаги. Решение этих задач добавит вам уверенности в себе и смелости. Действуйте.
* Мыслите масштабно. Недостижимых целей не бывает. Мечтайте о великом! Это поможет достигать ваших целей как можно быстрее.
* Читайте книги. Они помогают расширить кругозор, находить блестящие идеи и переворачивать ход мыслей в нужное русло.
* Планируйте свой будущий день. Если у вас все время уходит на игры в компьютер, то нужно расширить свои способности. Распределяя и планируя свой день, вы научитесь справляться с обязанностями.
* Следите за здоровьем. Правильное питание и спорт – залог хорошего самочувствия, энергичности и выносливости. Не зря ведь родители и взрослые употребляют поговорку: «В здоровом теле здоровый дух»? Измени свои привычки.
* Разнообразьте свой досуг. Помогайте родителям готовить ужин, играйте в настольные игры, посещайте выставки, мастер-классы и кино, займитесь спортом и новыми увлечениями.
* Общайтесь дружелюбно и вежливо со сверстниками. Помогайте им. Принимайте их физическое формирование положительными эмоциями. Поддерживайте друг друга, защищайте. 