**Рекомендации по развитию положительных эмоций**

**вашего ребёнка**

*Помните!*

* От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я – хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение: «со мной что-то не так», «я – плохой».
* Душевная копилка ребёнка работает день и ночь. Ее ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
* Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.
* Научитесь слушать своего ребёнка в радости и горести.
* Наказывая своего ребёнка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
* Станьте для своего ребёнка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
* Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте.
* Не разговаривайте со своим ребёнком с равнодушным и безразличным лицом.
* Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка теплее и радостнее.

**Ритуалы, которые нравятся детям**

* Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест.
* По возвращении из школы рассказать о своих неудачах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая.
* В выходной день обсудить прожитую неделю и значение ее для детей и родителей.
* Посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой.
* На ночь послушать сказку и быть заботливо укрытым.
* В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.
* Вместе с мамой готовиться к празднику и печь вкусный торт.
* Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки, во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.
* Играть с родителями в настольные или спортивные игры каждую неделю по традиции (например, на выходных).