

СЕКРЕТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО

ЗДОРОВЬЯ

Здоровье -

это полное физическое,
психическое и социальное
благополучие, а не только
отсутствие болезней и
физических дефектов

Ты-сообщение

Родитель устал. → Ты меня утомил. → Реакция ребенка: **«Я плохой».**

Я-сообщение

Родитель устал. → Я очень устал. → Реакция ребенка: **«Папа устал».**

«Переделайте Ты-сообщение»

- Ты постоянно не можешь завязать шнурки.
- *(Я так устаю каждый раз завязывать тебе шнурки, как бы мне хотелось, чтобы ты сделал это самостоятельно.)*

«Переделайте Ты-сообщение»

- С тобой бесполезно что-то обсуждать, ты никогда не слушаешь.
- *(Когда я хочу поделиться с тобой чем-то важным, мне хотелось, чтобы ты был внимательным.)*

«Переделайте Ты-сообщение»

- Ты — жадина, ты не поделился конфетой с сестрой.
- *(Я очень расстроена, что ты не поделился конфетой.)*

Отрицательные установки

- Сильные не плачут.
- Ты совсем как твой папа (твоя мама).
- Отец твой пьет, и ты такой же будешь.
- Грустно, что ты у нас Иванушка-дурачок.
- Уж лучше бы тебя вообще на свете не было!
- Если будешь так поступать, с тобой никто не захочет дружить.

Положительные установки

- Поплачь, легче будет.
- Какой молодец наш папа!
- Какая умница наша мама!
- Что бы там ни говорили про твоего отца, в тебя я верю.
- В тебе все прекрасно!
- Какое счастье, что ты у нас есть! Мы тебя так ждали.
- Как ты относишься к людям, так и они будут относиться к тебе.

«Чаще говорите детям...»

- Ты мне нравишься таким, какой есть!
- Когда ты еще не родился, мы с папой (мамой) ждали именно тебя.
- Мне интересно твое мнение.
- Как ты считаешь, что лучше для тебя?
- Я понимаю тебя.
- Ты прекрасно растешь! Мне нравится!
- Мне понятно твое волнение (беспокойство).
- Ты можешь быть сильным и в то же время попросить о помощи, когда это нужно.
- Я покажу тебе, но не буду делать этого за тебя.

**Желаем вам удачи
в стремлении
всегда оставаться
мудрым
родителем!**