

## Родителям на заметку:

*У активных родителей — активные дети.*

*Объясняйте своему ребёнку, что имидж человеческого тела, навязываемый средствами массовой информации, не реалистичен. Здоровые тела бывают самых разных размеров и форм.*

*Исследования показывают, что важную роль в формировании самооценки дочерей играют их отцы.*

*Дети перенимают привычки здорового образа жизни от своих родителей. Что касается здорового питания, физической активности и самооценки, будьте своему ребёнку образцом для подражания.*

*Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждой мамы в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. А может быть, сами взрослые, применяя радикальные методы воспитания, делают нечто такое, из-за чего потом бывает стыдно. В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?*

- 1. Не ждите, что Ваш ребенок будет таким, как Вы. Или — как Вы хотите. Помогите ему стать не Вами, а собой.*
- 2. Не вымещайте на ребенке свои обиды: что посеешь, то и взойдет.*
- 3. Не требуйте от ребенка платы за все, что Вы для него делаете: Вы дали ему жизнь — как он может Вас отблагодарить? Он даст жизнь другому, — это необратимый закон благодарности.*
- 4. Не думайте, что ребенок Ваша собственность — он личность.*
- 5. Не относитесь к его проблемам свысока.*
- 6. Не унижайте!*
- 7. Не мучьте себя, если не можете чего-то сделать для своего ребенка. Мучьте, если можете и не делаете!*
- 8. Помните: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.*
- 9. Уважайте чужого ребенка. Не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы другие сделали Вашему.*
- 10. Любите своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым. Общаясь с ним, радуйтесь, потому что ребенок — это праздник, который с Вами.*