**«Маме на заметку»**

10 помощников мамам:

1. Вместо того, чтобы уговаривать ребенка съесть овощи — поставьте тарелку с нарезанными перцем, помидорами, огурцами, редиской на стол.
2. Вместо того, чтобы многократно просить и напоминать ребенку о каких-то обязанностях — напишите записку и повесьте на видное место.
3. Вместо того, чтобы бегать за ребенком и нервничать, уговаривая его одеться, поторапливая и негодуя, что он опять заигрался носком — приготовьте необходимые вещи и предоставьте ребенку возможность одеться самому и потом вас позвать на прогулку.
4. Вместо того, чтобы сто раз повторять порядок действий (при одевании, уборке игрушек и прочем) — сделайте соответствующий плакат и повесьте в подходящем месте.
5. Вместо того, чтобы регулярно читать одну и ту же отповедь за один и тот же проступок — придумайте короткое кодовое слово и произносите его страшным голосом.
6. Вместо того, чтобы ежедневно просить ребенка убрать грузовик с кухонного стола или забытые у вас на кровати вещи — поставьте на входе в детскую коробку и скидывайте туда всех нелегальных мигрантов.
7. Вместо того, чтобы постоянно помогать ребенку включать свет, воду, дотягиваться до игрушек в шкафу — купите ему легкую устойчивую табуретку.
8. Вместо того, чтобы кричать через всю квартиру или детскую площадку что-то важное — убедитесь, что ребенок вас слышит.
9. Вместо того, чтобы уговаривать надеть нелюбимый свитер, сердиться из-за несъеденной каши и обижаться, что ваш подарок заброшен в дальний угол, — прислушайтесь к словам ребенка и серьезно отнеситесь к его предпочтениям.
10. Вместо того, чтобы переживать о том, что ребенок не умеет, не может, не хочет — примите его таким, какой есть.

**ФРАЗЫ С ДВОЙНЫМ СМЫСЛОМ:**

**как их слышит Ваш ребенок?**

 **Общаясь с детьми, мы не особо задумываемся, как они воспринимают обращенные к ним слова и фразы. Трудно представить, но наши слова и мысли обладают магической силой. Всего одна фраза может лишить жизнь смысла, убить надежду, а может придать уверенности, рассмешить, утешить, помочь обрести веру и любовь.

Мы говорим:
-Осторожно - упадешь!
-Не трогай собаку - укусит!
Ребенок слышит:
-Мир опасен, лучше вообще ничего не делать.

Скажите иначе:
-Позаботься о себе, береги себя. Будь внимательным.

Мы говорим:
-Давай быстрее! Поторопись! Замолчи! Стой! Отвечай!
Ребенок слышит:
-Ты не важен. Тебе придется поступиться своими желаниями ради моих.

Скажите иначе:
-У меня 10 минут. Сколько тебе нужно времени? (Попробуйте договориться).

Мы говорим:
-Не хнычь! Не ори! Не смейся! Не плачь!
Ребенок слышит:
-Не выражай своих эмоций.

Скажите иначе:
-Ты, наверное, устал. Ты чего-то испугался. (Постарайтесь понять чувства ребенка).

Мы говорим:
-Ну, сколько можно повторять (объяснять)!
Ребенок слышит:
-Ты глупый, ты неудачник.

Скажите иначе:
-Ты справишься, попробуй еще. Я могу помочь, если хочешь.**

**Мы говорим:
-Мальчики не должны бояться (плакать). Девочка должна быть послушной.
Ребенок слышит:
-Мужчина не имеет права на чувства. Женщина - всегда жертва.

Скажите иначе:
-Ты расстроился. Ты рассердилась. Ты имеешь право это пережить.

Мы говорим:
-Как тебе не стыдно!
Ребенок слышит:
-Ты плохой, с тобой что-то не в порядке.

Скажите иначе:
-Все мы ошибаемся. Ошибка - это шаг вперед к умению и знанию.

Мы говорим:
-Посмотри как хорошо он/она/ делает, а ты?
Ребенок слышит:
-Ты хуже других.

Скажите иначе:
-Я люблю тебя таким, какой ты есть.**

**Дж. Грэй.**

**«Дети с Небес"**

**Признаки того, что вы балуете ребенка:

1. Желания ребенка - превыше всего
В паре «мама-ребенок» безусловно ведущую роль должна играть мама. Если же в большинстве случаев правила поведения в семье диктует ребенок - родителям необходимо пересмотреть свои приоритеты. Все желания ребенка по возможности должны удовлетворяться как можно быстрее в младенческом возрасте. Если такая тактика затянулась до 3-4-х лет - это тревожный признак.

2. Отсутствие правил поведения ребенка в обществе
Если родители непоследовательны в своих запретах и не прививают ребенку с самого детства правила хорошего поведения в обществе - они оказывают ребенку плохую услугу. Если ребенок не усвоил правила поведения в обществе - не только он сам может стать помехой для всех окружающих, но и самому ему в будущем будет жить в коллективе намного сложнее.

3. Отсутствие четких границ
Сложнее всего приходится детям, родители которых не установили для них четких границ поведения. Сегодня ребенку можно то, что было нельзя вчера - это очень сбивает с толку. Если вы установили какие-то запреты, не стоит их то и дело отменять: таким образом вы не облегчаете ребенку жизнь, а только усложняете ее.

4. Отсутствие ответственности за свои поступки
Даже в весьма юном возрасте дети вполне способны осознавать, какие последствия могут повлечь за собой те или иные их поступки. Оправдывая неприемлемое поведение ребенка тем, что «он еще маленький», родители лишают его возможности нести ответственность за свои поступки - и одновременно возможности постепенно взрослеть.

5. Подарки без повода
К сожалению, многие родители считают, что ежедневными подарками они проявляют свою родительскую любовь. На самом деле психологи утверждают, что подарки без всякого повода делают из детей потребителей и эгоистов.

6. Действенность истерик
Если родители поддаются на истерики ребенка, уступая ему, только бы он прекратил плакать - они поощряют манипулятивное поведение. Для детей это служит подтверждением, что можно получить желаемое, закатив истерику, а это не тот способ, который взрослые люди используют в реальной жизни.

7. Взрослые как дети
Очень часто взрослые своим поведением подают неправильный пример собственным детям: капризничают, закатывают истерики, ставят свои желания на первое место, игнорируя потребности окружающих. То, как ведут себя взрослые в кругу семьи, является примером для ребенка, ведь дети лучше всего воспринимают не слова, а поведение, которое они будут копировать.**

**«Как научить ребенка слушать с первого раза»**

«В одно ухо влетело, в другое вылетело». Как это актуально сейчас, когда наши дети научились слушать нас избирательно, а, следовательно, и слушаться, старших. Это достаточно серьёзная проблема для многих родителей. Я предлагаю вам несколько простых советов, как научить своего ребенка внимать вашим просьбам, пожеланиям и указаниям. 1. Прежде всего, надо стать примером для своего ребёнка – примером внимательного слушателя. Покажите ребенку, как вы умеете слушать мужа, друзей и особенно его самого. Больше слушайте, меньше говорите. 2. Говорите с ребёнком уважительно. Дети почти всегда «отключают» своё внимание, если вы говорите с ними на повышенных тонах, критикуя, обвиняя, жалуясь или приказывая. 3. Если ребёнок не реагирует, понизьте голос. Ни в коем случае не кричите – начните говорить более спокойно. Дети очень чутко реагируют на смену тона голоса и начинают слушать. 4. Вначале привлеките внимание ребёнка, а затем говорите. Можно сказать: «Пожалуйста, посмотри на меня и послушай, что я скажу». 5. Заранее предупредите о каком-либо разговоре. Скажите ребёнку: «Минут через 10 я поговорю с тобой по вопросу…. Будь готов». 6. Говорите коротко, ласково и конкретно. Вместо «немедленно садись делать уроки» выразите свою просьбу так: «Пожалуйста, сделай уроки до того, как пойдешь в гости». Дети обычно более внимательны, если знают, что им не придется выслушивать целую лекцию. 7. Почаще беседуйте с ребёнком «по душам». Пусть он расскажет вам, как у него прошёл сегодняшний день, что его обрадовало, что огорчило. Расскажите о своих чувствах.