**Как любить своего ребёнка**.

*Контакт глаз*.

Когда вы впервые задумаетесь о контакте глаз, это покажется вам не слишком существенным для вашего ребёнка.

Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребёнка существенно важен не только для установления хорошего общения с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Хотя мы и не осознаём этого, но используем контакт глаз как основное средство передачи своих чувств, в том числе и любви, особенно к детям. Ребёнок использует контакт глаз с родителями и другими людьми для эмоциональной подпитки. Чем чаще родители смотрят на ребёнка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью и тем полнее его эмоциональный резервуар.

Что же такое «контакт глаз»? Это просто значит, что вы смотрите в глаза Другому человеку. Большинство людей не осознаёт, насколько это решающий фактор. Пробовали вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичнее и больше нравятся люди с открытым. Дружелюбным взором.

К сожалению, люди сами того не ведая, могут использовать контакт глаз, чтобы передать своим детям совсем другие сигналы. Например, родители могут смотреть с нежностью и любовью на своего ребёнка только тогда, когда он особенно хорошо себя ведёт или учится, так что родители могут гордиться. Тогда и ребёнок воспринимает их любовь как обусловленную.

Искренне любя ребёнка, мы не должны забывать, что обязаны всегда смотреть на своего ребёнка с любовью. Иначе он получит ошибочный отрицательный сигнал и не будет чувствовать, что его любят безусловно и безоговорочно. К сожалению, родители так легко вырабатывают у себя ужасающую привычку смотреть на ребёнка строго, когда они настаиваю на своём, особенно на чём-то неприятном для ребёнка. Оказалось, что ребёнок внимательнее всего слушает нас, когда мы смотрим ему прямо в глаза. Но, к сожалению, мы «выразительно» смотрим ему в глаза чаще всего в те моменты, когда критикуем, ругаем, поучаем, упрекаем. Это катастрофическая ошибка. Использование контакта глаз в отрицательном смысле, увы, особенно эффективно действует, когда ребёнок совсем маленький.

***Помните, что любящий взгляд – один из главных источников эмоционального питания для детей.***

**Каждому из нас нужно такое место, где можно не притворятся, где тебя не обманут, где тебе спокойно и хорошо, где можно отдохнуть всей душой. Такое место – твоя семья, твой дом.**

***Шесть правил для родителей «Как уберечь себя от ссор со своим ребёнком»***

1. *Не сравнивать с другими*

*(Неужели ты не можешь быть, как другие дети),а говорить: - Ты имеешь право быть другим, не похожим.*

1. *Ни лишать надежды*

*(Из тебя ничего не получится, полный ноль),*

*А говорить: Хочется верить, что ты чего-нибудь достигнешь.*

1. *Не диктовать чувства.*

*(Нечего реветь. Ничего страшного не случилось…), надо: Я понимаю тебя….*

1. *Не командовать*

*(Убери быстро!)*

*надо: разрешить немного покапризничать, потом сделать вместе.*

1. *Не пугать*

*(Ещё раз так сделаешь, тогда получишь!»,*

*надо: Давай подумаем вместе, почему так нельзя делать.*

1. *Не оценивать*

*(Что ты ходишь, как глупый урод!)*

*Надо помочь думать о себе хорошо, хвалить внешность и старания.*

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА: ***«КАК ПРОЖИТЬ ХОТЯ БЫ ОДИН ДЕНЬ БЕЗ НЕРВОТРЁПКИ, ПОУЧЕНИЙ, ВЗАИМНЫХ ОБИД?»***

1. *Будите ребёнка спокойно: проснувшись он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за шибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».*
2. *Не торопите, умение рассчитать время – ваша задача, и если это вам плохо удаётся, то вины ребёнка в этом нет.*
3. *Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придётся много поработать.*
4. *Прощаясь, предупреждайте и направляйте ребёнка: «смотри, не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п.Пожелайте ребёнку удачи, подбодрите, скажите немного ласковых слов. У него впереди трудный день.*
5. *Забудьте фразу: «что ты сегодня получил?». Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте ему расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжёлого рабочего дня). Если же ребёнок чересчур возбуждён, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его, ведь это не займёт много времени.*
6. *Если вы видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.*
7. *Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка.*
8. *После школы не торопите ребёнка садиться за уроки, необходимо 2-3 часа (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 17 часов. Занятия вечерами бесполезны, завтра придётся начинать всё сначала.*

1. *Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимо 10-15 минутные «переменки».*
2. *Во время приготовления роков не стойте «над душой», дайте возможность ребёнку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, всё получится», «давай разберёмся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.*
3. *В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то…». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребёнка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.*
4. *Найдите (постарайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку, не отвлекайтесь а домашние дела, телевизионные передачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости, неудачи.*
5. *Выбирайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдёте много полезного.*
6. *Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учёбы.*
7. *Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8 –летнему ребёнку) очень любят послушать перед сном, песенку и ласку. Всё это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившиеся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п.*

*Завтра новый день, и мы должны сделать всё, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.*

**ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКА**

1. **Начинайте «забывать» о том, что ваш ребёнок маленький.**

Дайте ему посильную работу в доме, определите круг обязанностей. Сделайте это мягко: «Какой ты у нас уже большой, мы уже можем доверить тебе помыть посуду (вымыть пол, вытереть пыль, вынести мусор и т.д.).

1. **Определите общие интересы.**

Это могут быть как познавательные (любимые мультфильмы, сказки, игры),

так и жизненные интересы (обсуждение семейных проблем). Участвуйте в любимых занятиях своих детей, проводите с ними свободное время не «рядом», а «вместе». Для этого достаточно посмотреть вместе фильм, поиграть в любимую игру, построить крепость из снега, поговорить на волнующие ребёнка темы. Не отказывайте детям в общении, дефицит общения – один из самых главных пороков семейной педагогики.

1. **Приобщайте ребёнка к экономическим проблемам семьи.**

Постепенно приучайте его сравнивать цены, ориентироваться в семейном бюджете (например, дайте ему деньги на мороженое, сравнив при этом цену на него и на другой продукт). Ставьте в известность об отсутствии денег в семье, приглашайте за покупками в магазин.

1. **Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребёнка, особенно в присутствии посторонних**.

Уважайте чувства и мнения ребёнка. На жалобы со стороны окружающих, даже учителя или воспитателя, отвечайте: «Спасибо, мы дома обязательно поговорим на эту тему». Помните педагогический закон оптимистического воспитания: доверять, не считать плохим, верить в успех и способности.

1. **Научите ребёнка делиться своими проблемами.**

Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие в общении ребёнка со сверстниками или взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию. Постарайтесь разобраться объективно: не считайте всегда правым своего ребёнка и неправым другого, или наоборот.

1. **Чаще разговаривайте с ребёнком.**

Развитие речи – залог хорошей учёбы. Были в театре (цирке, кино) – пусть расскажет, что ему больше всего понравилось. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребёнок чувствовал, что вам это действительно интересно. Вместе с ним придумывайте самые разные фантастические истории – о предметах, вещах, явлениях природы. Ваш ребёнок должен быть фантазёром!

1. **Отвечайте на каждый вопрос ребёнка.**

Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет. В то же время прибегайте чаще к справочной литературе («давай посмотрим вместе в словаре, в энциклопедии»), приучайте детей пользоваться самостоятельно справочниками и энциклопедиями, а не ждать всегда вашего ответа.

1. **Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребёнка.**

Видеть мир глазами другого – основа взаимопонимания. А это означает – считаться с индивидуальностью ребёнка, знать, что все люди разные и имеют право быть такими.

1. **Чаще хвалите, восхищайтесь вашим ребёнком.**

На жалобы о том, что что-то не получается, отвечайте: «получится обязательно, только нужно ещё несколько раз попробовать». Формируйте высокий уровень притязаний. И сами верьте, что ваш ребёнок может всё, нужно только чуть-чуть ему помочь. Хвалите словом, улыбкой, лаской и нежностью, а не отделывайтесь такого рода поощрениями, как покупка новой игрушки или сладостей.

1. Не стройте ваши взаимоотношения с ребёнком на запретах.

Согласитесь, что они не всегда разумны. Всегда объясняйте причины, обоснованность ваших требований, если возможно, предложите альтернативный вариант. Уважение к ребёнку сейчас – фундамент уважительного отношения к вам в настоящем и будущем. Никогда не пользуйтесь формулировкой «если…., то … («Если уберешь свои вещи, разрешу смотреть телевизор и т.п.), это пагубно влияет на воспитание личности – ребёнок начинает принимать позицию «ты – мне, я – тебе».