**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«Чем заменить наказания?»***

 ***Терпением и еще раз терпением****.* Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

 ***Объяснением.*** Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте кратки, не надо нудных нотаций, которые только портят отношения.

 ***Отвлечением.*** Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что ему хочется.

 ***Неторопливостью***. Не спешите наказывать сына или дочь – подождите, пока поступок повторится.

 ***Наградами.*** В конце концов, они более эффективны, чем наказание.

***Правила общения.***

* Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не самим ребенком.
* Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они ни были.
* Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перейдет в неприятие его.
* Покажите ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы, возможно, думаете, но не говорите.
* Признайте ребенка здесь и сейчас, на основе настоящих событий.
* Сохраняйте дружелюбный тон!

***Как поддержать самоценность ребенка.***

* Безусловно принимайте ребенка.
* Активно и заинтересованно выслушивайте рассказы о его переживаниях и потребностях.
* Чаще бывайте с ребенком (играйте, читайте, гуляйте и т. п.).
* Не вмешивайтесь в те его занятия, с которыми он справляется сам.
* Помогайте, когда он просит.
* Поддерживайте каждый успех.
* Делитесь своими чувствами, проявляя доверие к ребенку.
* Конструктивно решайте конфликты.
* Используйте в повседневном общении приветливые фразы, ласковые слова.
* Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день.