**Как стать хорошими родителями**

Памятка для родителей

***1.*** ***Любовь является важнейшей потребностью всех детей.***

Чем больше вы проявляете свою любовь к ребенку, обнимая, целуя его и говоря «Я тебя люблю», тем больше он желает доказать вам, что заслуживает ее. Любовь взрослого укрепляет уверенность ребенка в себе и развивает чувство уважения к своей личности.

***2. Даже при самых доверительных и внимательных отношениях с ребенком необходимо четко установить ограничения, запреты.***

Это является частью родительских обязанностей. Следует, однако, помнить: для детей естественно и нормально испытывать эти границы на прочность. Это не каприз, а часть процесса обучения. Дети чувствуют себя более защищенными (хотя иногда и жалуются), если вы придерживаетесь установленных правил при условии, что они обоснованы.

***3.*** ***Установите определенный распорядок дня.***

Многих конфликтов можно избежать, если для ребенка будет четко определенное время для приема пищи, сна или для шумных игр.

***4.Некоторые правила необходимо соблюдать в каждой семье, но следует быть «гибкими» с очень маленькими детьми.***

Однажды установив в своей семье правила, будьте  последовательны в их исполнении. Иногда (вне дома) вам потребуются другие правила, которые необходимо объяснить ребенку.

***5.Слушайте внимательно, что ребенок вам говорит.***

Проявляйте интерес к тому, что ребенок делает и чувствует. Убедите ребенка, что все чувства естественны и надо только уметь их правильно выразить. Чем чаще вы будете так делать, тем реже вам придется прибегать к наказаниям.

***6.*   *Видение событий с точки зрения вашего ребенка и представление о том, что он чувствует, - это ключ к пониманию его поведения.***

Вспоминайте, что вы чувствовали, когда были ребенком и взрослые несправедливо обращались с вами, и вы станете лучше понимать своего ребенка.

***7.*** ***Хвалите и одобряйте своего ребенка.***

Ожидайте, что ребенок будет себя хорошо вести, поощряйте его усилия, хвалите за хорошее поведение и старайтесь игнорировать плохие поступки. Чем больше вы придираетесь, тем меньше ребенок будет вас слушать.

***8.Уважайте своего ребенка так же, как вы уважали бы взрослого человека.***

Привлекайте ребенка к принятию решений, особенно если эти решения как-то влияют на его жизнь; прислушайтесь к точке зрения ребенка. Если же вы поддались искушению сказать что-нибудь, что ранит вашего ребенка, то подумайте, как бы это выглядело, если бы вы то же самое сказали взрослому. Извинитесь перед своим ребенком, если вы чем-то обидели его.

***9.*** ***Смех помогает разрядить напряженную ситуацию.***

Иногда родители бывают слишком серьезны, словно юмору не место в общении с детьми. Старайтесь видеть забавные стороны и разрешите себе посмеяться, когда это возможно.

***10.Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой или готовы закричать на своего ребенка, оскорбить его или ударить, лучше отойдите, успокойтесь (сосчитайте до 10).***

***10 "не" в воспитании ребёнка***

***Правил о том, как воспитывать ребенка, пригодных на все случаи жизни, не существует. Все дети разные. Каждый ребенок уникален, уникальны и наши с ним отношения. Но есть вещи, которые противопоказаны при общении с любым ребенком без исключения. Речь идет о том, чего родителям делать нельзя.***

Если мы хотим воспитать человека, которому присуща самодисциплина, нам надо в первую очередь развивать его самосознание, стремиться к тому, чтобы у ребенка сформировался положительный образ самого себя, и избегать всего, что разрушает этот положительный образ.

Что греха таить, даже самые терпеливые родители время от времени в "расстроенных чувствах" все же пользуются недозволенными мерами, но нередко к ним прибегают просто по незнанию.

Давайте запомним недозволенные в воспитании приемы так же хорошо, как мы помним заповедь "Не убий!".

***Не унижайте ребенка!***

Мы иногда запросто можем сказать ребенку: "А лучше ты ничего не мог придумать? У тебя вообще голова на плечах есть?" и так далее. Всякий раз, когда мы произносим что-либо подобное, мы разрушаем положительный образ сына или дочери.

***Не угрожайте!***

"Если ты еще раз сделаешь - ты у меня получишь!", "Если ты еще раз стукнешь братика, я тебя..." Каждый раз, когда мы так говорим, мы учим ребенка бояться и ненавидеть нас. Угрозы совершенно бесполезны - они не улучшают поведения.

***Не вымогайте обещаний!***

Хорошо знакомо: ребенок провинился, а мама ему говорит: "Пообещай, что больше никогда-никогда так делать не будешь" - и получает, конечно, обещание. А через полчаса ребенок повторяет свою проделку. Мама обижена и расстроена: "Ты же обещал!" Она просто не знает, что обещание ничего не значит для маленького ребенка. Обещание, как и его сестра, угроза, относятся к будущему. А ребенок живет только в настоящем. Если он чувствителен и совестлив, то вымогание обещаний будет развивать в нем чувство вины, если же он не чувствителен, это только научит его цинизму: слово - это одно, а дело - совсем другое.

***Не опекайте излишне!***

Это умаляет ребенка в его собственных глазах. Излишняя опека приучает его к мысли, что сам он ничего делать не может. Многие родители недооценивают возможностей детей что-либо делать самостоятельно. Примите как девиз: "Никогда не делай за ребенка то, что он может сделать сам".

***Не требуйте немедленного повиновения!***

Представьте, что муж говорит вам: "Дорогая, брось все и сию же минуту приготовь мне кофе". Как вам это понравится? Точно так же вашему ребенку не нравится, когда от него требуют, чтобы он немедленно оставил свое занятие, лучше предупредить его заранее: "Минут через десять будем обедать", тогда мы вполне можем позволить ему поворчать немного: "Ой, мам! Я еще поиграю". Слепое безоговорочное подчинение характерно для марионетки, но оно не способствует формированию независимого, самостоятельного человека.

***Не потакайте ребенку!***

Речь о вседозволенности. Дети сразу почувствуют, что родители боятся быть твердыми, когда они переступают границы дозволенного, боятся сказать им "нет". Это вселяет в них уверенность, что все правила резиновые - стоит немножко поднажать, и они растянутся. Такое может срабатывать в рамках семьи, но за ее пределами ребенка ждут горькие разочарования. Потакать ребенку - значит, лишать его возможности вырасти приспособленным к жизни человеком.

***Будьте последовательны!***

В субботу у мамы хорошее настроение и она разрешает сыну нарушать все правила (или какие-то из них). В понедельник, когда он делает то же самое, она "наваливается на него, как тонна кирпичей". Представьте себя на месте своего чада. Как бы вы научились водить машину, если бы в понедельник вторник и четверг красный свет означал "стоп", а в среду и субботу - "можно продолжать движение"? Детям необходима последовательность в требованиях. Они должны знать, чего от них ждут. Беспорядочность в разрешениях и запретах этому не способствует.

***Не требуйте того, что не соответствует возрасту ребенка!***

Если вы ждете от своего двухлетнего малыша, чтобы он слушался, как пятилетний, то этим вы провоцируете у него неприязнь к вам. Вы требуете от него зрелости поведения, на которую он еще не способен - это плохо сказывается на развитии его самосознания.

***Не морализируйте и не говорите слишком много!***

Каждый день тысячи слов порицания выплескиваются на наших детей. Если все их записать на магнитофон и прокрутить мамам, они будут поражены. Чего только они не говорят своим детям! Угрозы, насмешки, ворчание, целые лекции о морали... Под влиянием словесного потока ребенок "отключается". Это для него единственный способ защиты и он быстро его осваивает. А поскольку отключиться полностью он не может, то испытывает чувство вины, а это развивает отрицательную самооценку. Все "морали" в конечном итоге для ребенка сводятся к таким схемам: "То, что ты сделал, - это плохо. Ты плохой, потому что это сделал. Как ты мог так поступить после всего хорошего, что мама сделала для тебя?" Один малыш в детском саду так пугал своего сверстника: "Я тебя ударю, я тебя разрежу на мелкие кусочки, я... я тебе все объясню!".

***Не лишайте ребенка права оставаться ребенком!***     Представьте себе, что вы - педагогический гений и воспитали образцового ребенка: тихого, всегда уважительного к взрослым, который никогда не бунтует и не выходит из-под контроля, делает все, что взрослые от него хотят. У него нет отрицательных чувств к чему-либо и к кому-либо, он высокоморален, совестлив и аккуратен, никогда никого не обманывает. Но, может быть, тогда мы имеем дело с маленьким взрослым? Психологи считают, что "образцовый" ребенок - не счастливый ребенок. Это ребенок под маской. Он спрятал свое "я" под оболочку, а внутри у него очень серьезные эмоциональные проблемы.

***Воспитывая детей, развивая их самодисциплину, давайте не забывать, что они все-таки дети. Давайте оставим за ними это право!***

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты. Или - как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не вымещай на ребенке свои обиды; что посеешь, то и взойдет.

3. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь - как он может тебя отблагодарить? Он даст жизнь другому: это необратимый закон благодарности.

4. Не думай, что ребенок твой - он Божий.

5. Не относись к его проблемам свысока.

6. Не унижай!

7. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка, мучь, если можешь и не делаешь.

8. Помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

9. Умей любить чужого ребенка. Не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.

10. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым; общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.