

АЗБУКА

ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Каждому человеку нужно, очень нужно чтобы его любили, понимали, признавали и уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе и на работе, и чтобы он мог себя реализовывать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя. Ребенку это тем более необходимо. Поэтому придерживайтесь следующих правил:

- А.** Активно слушайте своего ребенка – то есть, возвращайте ему в беседе то, что он хотел вам поведать, обозначая при этом его чувства. **Слушать ребенка**, нужно обязательно повернуться к нему лицом, важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне, (*контакт глаз*); присядьте, притяните к себе **ребенка**, подойдите или придвиньте к нему свой стул. Избегайте общаться с **ребенком**, находясь в другой комнате.
- Б.** Безусловно, принимайте ребенка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник. А ПРОСТО ЗА ТО, ЧТО ОН ЕСТЬ!
- В.** Вместе – значит на равных. Общие дела сближают родителей и детей. Но не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи.
- Г.** Гордитесь своим ребенком и иногда говорите ему об этом – это поможет вам защитить его от заниженной самооценки.
- Д.** Действия и поступки ребенка можно и нужно иногда осуждать и высказывать свое недовольство, но не его самого и не чувства в целом.
- Е.** Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.
- Ж.** Желайте своему ребенку того же, чего бы пожелали себе. Чаще вспоминайте себя в детстве.
- З.** Знайте, что похвала-оценка и одобрение не одно и то же. Поддерживайте успехи и огорчайтесь неудачам вместе.
- И.** Иногда позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться более самостоятельным.
- К.** Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщайте о своих переживаниях, о себе (Я расстроена... Меня тревожит...), а не о его поведении. Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы.

Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Больше доверяйте своим детям, делитесь с ними своими чувствами.

- Л.** Личность и способности детей развиваются только в той деятельности, которой они занимаются по собственному желанию и с интересом. Не требуйте от ребенка невозможного, или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей ситуации.
- М.** Мамины и папины требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
- Н.** Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе он перестанет воспринимать его. Наказывая ребенка, лучше лишать его хорошего, чем делать ему плохо.
- О.** Обнимайте своих детей, пока они не выросли выше вас, но даже и тогда им требуется ласка. «Обнимать **ребенка** надо несколько раз в день, четыре объятия совершенно необходимы просто для того, чтобы выжить, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день!» писал А. Стеурт.»
- П.** Приказы, команды – «сейчас же престань! Убери на место! Марш в кровать! Замолчи!». Угрозы бесчисленны и неэффективны: дети привыкают к угрозам и родителям приходится выдумывать еще более страшные наказания. Которых дети уже не боятся.
- Р.** Рискуйте, постепенно снимая с себя заботу и ответственность за личные дела ребенка — это развивает самостоятельность и укрепляет доверие к вам.
- С.** Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.
- Т.** Требуйте от своих детей то, что они уже могут делать или готовы научиться, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
- У.** Услышьте и постарайтесь понять своих детей. Любой ребенок должен чувствовать себя нужным в семье.
- Х.** Хорошим правилам родители пытаются научить каждого ребенка, но они должны быть выполнимы, их не должно быть много и они должны быть согласованы взрослыми между собой.
- Ц.** Цените минуты общения с ребенком. Прежде чем автоматически приказать, похвалить, наказать, посоветовать, обозвать, оскорбить или осмеять ребенка – подумайте, понравилось бы это вам.
- Ч.** Чаще используйте в повседневном общении приветливые фразы. В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к себе близких.

Общайтесь на языке мира, добра и терпения по отношению к своему ребенку!