

## Советы по воспитанию детей на каждый день

**Чаще обращайтесь к ребенку по имени.**

**Говорите о своей любви к ребенку.** Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребенку, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах. Постарайтесь, чтобы Ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью.

**Установите четкие рамки и запреты** и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений. Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.

**Обнимайте своего ребенка не менее четырех раз в день, а лучше 8.** Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому и для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! Объятия – знаки любви, они питают ребенка эмоционально, помогая ему психологически развиваться.

**Обращаясь к ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз:** либо Вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз. Всегда слушайте ребёнка внимательно, смотря в его глаза, только тогда он будет чувствовать, что его проблемы и внутреннее состояние действительно Вас волнуют.

**Никогда не пытайтесь заниматься воспитанием ребенка, если у Вас плохое настроение.** Для этого важно сначала нормализовать свое эмоциональное состояние (спокойная музыка, недолгая прогулка, 15 минут отдыха в тишине (после работы необходимы каждому!)) Если вы решили провести с ребенком воспитательную беседу... Речь в этом случае может быть строгой, но не в коем случае резкой или грубой. Только спокойный и доверительный тон может донести до ребёнка мысли и требования родителей.

**Помните о том, что дети являются нашим отражением.** Они берут пример с нас и поступают чаще всего так, как мы поступаем в нашей жизни.

**Главное – оцените поступок, а не личность.** Необходимо конкретно объяснить, в чем состоит ошибка, почему ребенок поступил неправильно. Если критикуются поступок, конкретная ошибка, а не личность, то у ребенка отпадает необходимость защищаться, а с ней и ненужные страхи, боязнь наказания, вынужденная ложь и т.д.

**Ни в коем случае нельзя сравнивать детей друг с другом.** Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми, это провоцирует

заниженную самооценку, неуверенность в своих силах, тревожность и пр. проблемы. Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов.

**Если ребенок вызывает у Вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.** Для этого используйте «Я-сообщения» в разговорах с Вашим ребенком. Когда Вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении. Делиться своими чувствами – значит доверять.

**Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем, делая ему плохое.**

**Физические меры воздействия и оскорбления категорически запрещены.**

Физические наказания, основаны на страхе перед болью. Даже если ребенок понимал, что виноват, порка снимает чувство вины – он как бы расплачивается за проступок.

**Похвала за усилие**, любое совершенное ребенком усилие, попытку достичь цели необходимо отмечать и поощрять. Тот факт, что Вы оценили, пусть небольшое, достижение ребенка, принесет ему ощущение успеха, радости, удовлетворения от проделанной работы, что уже будет являться наградой. **Повышение самооценки.** Иногда родители неправильно используют поощрения: ребенок привыкнет выполнять какую-либо работу или стремиться к достижению цели, только если за этим последует вознаграждение.

**Старайтесь максимально больше проводить с ребёнком своё свободное время, чтобы он всегда себя чувствовал нужным и любимым.** Часто родители жалуются: «Нет времени», важно не сколько времени Вы проведете со своим ребенком, а как Вы это свободное время (пусть даже 5 минут), организуете.

**Выполняйте свои обещания!** Потому что верить больше не будут! А восстановить доверие ребенка очень нелегко.