

## **Правила для родителей:**

### **Правило 1.**

НЕ ВМЕШИВАЙТЕСЬ В ДЕЛО, КОТОРЫМ ЗАНЯТ РЕБЕНОК, ЕСЛИ ОН НЕ ПРОСИТ ПОМОЩИ. СВОИМ НЕВМЕШАТЕЛЬСТВОМ ВЫ БУДЕТЕ СООБЩАТЬ ЕМУ: “С ТОБОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ! ТЫ, КОНЕЧНО, СПРАВИШЬСЯ!”

### **Правило 2.**

ЕСЛИ РЕБЕНКУ ТРУДНО, И ОН ГОТОВ ПРИНЯТЬ ВАШУ ПОМОЩЬ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГИТЕ ЕМУ. Очень хорошо начать со слов: “Давай вместе”. Эти волшебные слова откроют ребенку дверь в мир новых умений, знаний, увлечений. Общение способствует развитию ребенка и становится причиной серьезных эмоциональных проблем.

#### *ПРИ ЭТОМ*

1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.
2. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Стремление ребенка завоевать все новые “территории” дел очень важно, и его следует охранить как зеницу ока.

### **Правило 3.**

ПОСТЕПЕННО, НЕ НЕУКЛОННО СНИМАЙТЕ С СЕБЯ ЗАБОТУ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЛИЧНЫЕ ДЕЛА ВАШЕГО РЕБЕНКА И ПЕРЕДАВАЙТЕ ИХ ЕМУ.

Передача им ответственности за свои дела, поступки, а затем и будущую жизнь - самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к ним. Эта забота мудрая. Она делает ребенка более сильным и уверенным в себе, а ваши отношения - более спокойными и радостными. Процесс передачи ответственности ребенку за его дела очень непростой. Его надо начинать с мелочей. Приходится рисковать временным благополучием своего ребенка.

### **Правило 4.**

ПОЗВОЛЯЙТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ВСТРЕЧАТЬСЯ С НЕПРИЯНЫМИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ (ИЛИ БЕЗДЕЙСТВИЯ). ТОЛЬКО ТОГДА ОН БУДЕТ ВЗРОСЛЕТЬ И СТАНОВИТЬСЯ “СОЗНАТЕЛЬНЫМ”

Нам приходится сознательно давать детям делать ошибки, чтобы они учились быть самостоятельными.

### **Правило 5.**

**ЕСЛИ РЕБЕНОК ВЫЗЫВАЕТ У ВАС СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, СООБЩИТЕ ЕМУ ОБ ЭТОМ.**

Особенно отрицательные чувства не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, ведь через невербальные сигналы передается более 90 % информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень сложно, оно “прорывается” и выливается в резкие слова или действия.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

#### **Правило 6.**

**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.**

Предложения должны содержать личные местоимения: Я, мне, меня. Высказывания такого рода психологи назвали “Я-сообщениями”: «Ну что у тебя за вид!», «Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей», «Перестань тут ползать, ты мешаешь», «Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь», « Ты не мог бы потише», «Меня очень утомляет громкая музыка».

Разница между “я” и “ты”- сообщениями невелика. Однако в ответ на “ты-сообщение” ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое “ты-сообщение”, по сути, содержит выпад, обвинение или критику.

#### **Правило 7.**

**НЕ ТРЕБУЙТЕ ОТ РЕБЕНКА НЕВОЗМОЖНОГО ИЛИ ТРУДНО ВЫПОЛНИМОГО. ВМЕСТО ЭТОГО ПОСМОТРИТЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ В ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКЕ.**

#### **Правило 8.**

**ЧТОБЫ ИЗБЕГАТЬ ИЗЛИШНИХ ПРОБЛЕМ И КОНФЛИКТОВ, СОИЗМЕРЯЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ ОЖИДАНИЯ С ВОЗМОЖНОСТЯМИ РЕБЕНКА.**

Бесполезно требовать от ребенка невозможного, лучше изменить что-то вне его, в данном случае - свои ожидания. Сказанное не означает, что мы не должны “поднимать планку” для ребенка, т.е. воспитывать в нем практический ум, ответственность, послушание. Это необходимо делать в любом возрасте. Но планку не ставить слишком высоко. А главное - проследить за своей реакцией. Ребенок осваивает высоту и осечки неизбежны. Зная об этом будьте терпимы и спокойно относитесь к неудачам.

#### **Правило 9.**

## СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПРИСВАИВАТЬ СЕБЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕБЕНКА.

Приходилось ли вам слышать от детей: “Перестань паниковать, этим ты только мешаешь!”?

За этим стоит потребность детей отделиться от родителей и в эмоциональном смысле: учиться быть самостоятельной перед лицом опасных ситуаций. Они могут нуждаться в нашем участии, но деликатном ненавязчивом. А что делать с собственными переживаниями?

Когда ребенок стоит перед реальным испытанием, ему легче сделать выбор, если он знает о нашей любви, о нашем беспокойстве. “Я-сообщение” не дает сделать “нагло”, совершить необдуманный поступок.

### 7 принципов эффективного общения с ребенком

#### **Правило № 1. Правильно расставляйте приоритеты.**

Никогда не говорите о работе как о самом важном в Вашей жизни. Работа всего лишь средство для того, чтобы жизнь семьи сделать более обеспеченной. Если работа для Вас стала смыслом жизни, задумываться о рождении детей не стоит. Дети в таких семьях несчастливы. Они торопятся поскорее вырасти и покинуть дом. Это признак нездоровой семьи. В общении с ребёнком всегда давайте понять, что самое главное – это он и Ваша семья.

#### **Правило № 2. Общение с ребёнком важнее всего.**

Если Вы заняты приготовлением ужина или взяли работу на дом, не отталкивайте ребёнка. Уделите ему внимание, расспросите, как его дела, что интересного он сегодня узнал. Ребёнок – это человек, а ужин с работой могут и подождать.

#### **Правило № 3. Ребёнок должен быть помощником и равноправным членом семьи.**

Не дискриминируйте ребёнка, поручая ему самую неприятную работу по дому. Можно ввести очерёдность по вопросу мытья полов или посуды. Все вы – члены одной семьи. Не командуйте, а распределяйте обязанности поровну.

#### **Правило № 4. Не самоутверждайтесь за счёт ребёнка.**

Вы - взрослый человек. И уже только по этой причине Вы больше знаете и умеете. Вы лучше моете посуду и играете в компьютерные игры. Но если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок, в отличие от многих других современных детей, вырос уверенным в себе и своих силах, общаясь с ним, постарайтесь вести себя так, чтобы он чувствовал себя умелым и сообразительным.

#### **Правило № 5. Умейте слышать и видеть.**

Многим родителям кажется, что всё, что делает ребенок, - рисует, размышляет, сочиняет стихи, - это пока неважно, т.к. несовершенно и незначительно. На самом деле все дела, слова и поступки ребёнка точно так же важны, как и Ваши. Если Вы будете презрительно или насмешливо смотреть на интересы, занятия и дела ребёнка, никакого доверия между вами не будет. Не оценивайте поступки ребёнка, а постарайтесь их понять.

#### **Правило № 6. Советуйтесь с ребёнком.**

Поверьте, ребёнку интересно, чем Вы занимаетесь на своей работе. Расскажите ему о своих мыслях, переживаниях. Спросите у него совета, а лучше – последуйте ему. Не думайте, что ребёнок ещё «не дорос» до «взрослых» дел. Это не так. Он может многого не понимать, но очень хорошо чувствует эмоции. Именно потому Вас могут так удивить детские советы. Ко всему прочему, советуясь, Вы формируете у ребёнка способность выражать собственную точку зрения, показываете, что между близкими людьми очень важны откровенность и доверие.

#### **Правило № 7. Не попрекайте куском хлеба.**

Избегайте любых упоминаний о материальной зависимости ребёнка от Вас. Это ранит ребёнка и унижает его. У ребёнка может сложиться мнение, что он Вам в тягость, что Вы содержите его из чувства долга, что в корне неверно. Всё должно быть по-любви.