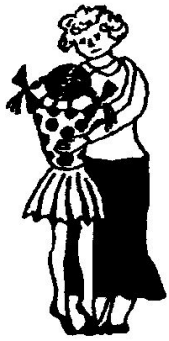


10 шагов, чтобы стать хорошими родителями



1. Любовь – это самая важная потребность всех детей.

Любовь также важная позитивная составляющая воспитания. Чем больше Вы проявляете свою любовь к детям, обнимая, целуя их и говоря «я тебя люблю», тем больше они хотят доказывать Вам, что заслуживают ее. Любовь взрослого укрепляет уверенность ребенка в себе и уважение к своей личности.

2. Слушайте внимательно, что Вам говорят дети.

Проявляйте интерес к тому, что они делают, чувствуют. Убедите их, что все чувства естественны, надо только уметь их верно выразить. Чем чаще вы будете так делать, тем реже Вам придется прибегать к наказаниям.

3. Даже при самых любящих и внимательных отношениях с ребенком необходимо четко установить ограничения (или запреты).

Это – часть родительских обязанностей. Но помните, что для детей естественно и нормально испытывать эти границы на прочность. Это не каприз, это часть процесса обучения. Дети чувствуют себя более защищенными, (хотя иногда и жалуются), если Вы придерживаетесь установленных правил, при условии, что они обоснованы.



4. Смех помогает разрядить напряженную ситуацию.

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

5. Видение событий с точки зрения ваших детей и представление о том, что они чувствуют – это ключ к пониманию их поведения.

Попробуйте вспомнить, что Вы чувствовали, когда были детьми и взрослые несправедливо обращались с Вами, и Вы станете лучше понимать своего ребенка.

6. Хвалите и одобряйте своих детей.

Ожидайте, что они будут хорошо себя вести, поощряйте их усилия, хвалите за хорошее поведение и старайтесь игнорировать плохие поступки. Чем больше Вы придираетесь, тем меньше дети будут Вас слушать.

7. Уважайте своего ребенка так же, как Вы уважали бы взрослого человека.

Привлекайте ваших детей к принятию решений, особенно если эти решения как-то влияют на их жизнь; прислушайтесь к их точке зрения. Если же Вы поддались искушению сказать что-нибудь, что ранит Вашего ребенка, то подумайте, как бы это выглядело, если Вы сказали то же самое взрослому. Извинитесь перед своими детьми, если Вы чем-то обидели их.



8. Установите определенный распорядок дня.

Маленькие дети чувствуют себя гораздо счастливее и в большей безопасности, если они едят, спят, играют, гуляют в одно и то же постоянное время. Многих конфликтов Вы можете избежать, если у ребенка будет четкое время для приема пищи, сна или время для шумных игр.



9. Некоторые правила необходимо соблюдать в каждой семье. Не старайтесь быть гибкими с очень маленькими детьми.

Однажды установив в своей семье правило, будьте последовательны в его исполнении. Если Вы устанавливаете правило, а на следующий день меняете его на другое, то Вашим детям будет трудно понять, какое из этих правил действует сейчас. Иногда вне дома вам потребуются другие правила, которые необходимо объяснить детям.

10. Не забывайте о своих собственных потребностях!

Если Вы чувствуете, что устали, и Вашему терпению вот-вот придет конец, выделите некоторое время для своего отдыха. Займитесь чем-нибудь, от чего Вам будет лучше. Если Вы чувствуете, что теряете контроль над собой или готовы закричать на своего ребенка, оскорбить его или ударить, лучше выйдите, успокойтесь и сосчитайте до 10.