ПАМЯТКА для родителей

Уроки общения с ребенком

- Безусловно, принимать ребенка, любить его просто за то, что он есть.
- Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы они ни были. Раз они возникли, значит, для этого есть основания.
- Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты справишься!»
- Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не сможет выполнить самостоятельно, остальное предоставьте делать ему самому; по мере освоения ребенком новых действий, постепенно передавайте их ему.
- Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела нашего ребенка и передавайте их ему.
- Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями его действий (или его бездействия). Только тогда он будет взрослеть, становиться «сознательным».
- Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
- Когда вы говорите ребенку о своих чувствах, говорите *от первого лица*. Сообщите *о себе, о своем* переживании, а не о нем, не о его поведении.
- Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
- Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
- Не присваивайте себе эмоциональные проблемы своего ребенка.
- Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Но их не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
- Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
- Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.
- Тон, которым сообщается требование, должен быть, скорее, дружественно-разъяснительным, чем повелительным.
- Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.
- В детстве мы знаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Положительное отношение к себе - основа выживания, и ребенок постоянно ищет его, даже борется за него. Каждым обращением к ребенку - словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями, даже молчанием - мы сообщаем ему не только о себе и своем состоянии, а *о нем самом.*
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришел», «Мне нравится, как ты...», «Давай (посидим, поделаем...) вместе», «Ты, конечно, справишься», «Как хорошо, что ты у нас есть».
- Обнимать ребёнка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.