***Каждому человеку 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:***

|  |  |
| --- | --- |
| **A.** | Активно слушайте своего ребенка – то есть, возвращайте ему в беседе то, что он хотел вам поведать, обозначая при этом его чувства. |
| **Б.** | Больше доверяйте своим детям, делитесь с ними своими чувствами. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. |
| **B.** | 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 выказывать 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. |
| **3.** | 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, 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **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. |
| **П.** | Принимайте своего ребенка таким, какой он есть – то есть любите его не за что-то, а просто за то, что он есть! |
| **Р.** | Рискуйте, постепенно снимая с себя заботу и ответственность за личные дела ребенка, его учебу — 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 хотя бы своих детей. Любой ребенок должен чувствовать себя нужным в семье. |
| **X.** | 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. |

1. Отвлечь ребенка от его капризов.

2. Предложить выбор (другую возможную в данный момент деятельность).

3. Задать неожиданный вопрос.

4. Отреагировать неожиданным для ребенка образом (пошутить, повторить действие ребенка).

5. Не запрещать действие ребенка в категоричной форме.

6. Не приказывать, а просить (но не заискивать).

7. Выслушать то, что хочет сказать ребенок (в противном случае он не услышит вас).

8. Автоматически, одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном).

9. Сфотографировать ребенка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает.

10. Оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья).

11. Не настаивать на том, чтобы ребенок во что бы то ни стало принес извинения.

12. Не читать нотаций (ребенок все равно их не слышит)

1. Заранее договариваться с ребенком о времени игры, о длительности прогулки и т. д.

2. Об истечении времени ребенку сообщает не взрослый, а заведенный заранее будильник, кухонный таймер, что будет способствовать снижению агрессии ребенка.

3. Выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний за желательное и нежелательное поведение.

4. Выработать и расположить в удобном для ребенка месте свод правил поведения в группе детского сада, в классе, дома.

5. Просить ребенка вслух проговаривать эти правила.

6. Перед началом занятия ребенок может сказать, что он хотел бы пожелать себе сам при выполнении задания.

Строгий, четкий, разумный режим — фактор весьма существенный в выработке динамического стереотипа. Упорядочению детского поведения содействует ритм жизни, обеспечивающий ему смену деятельности, приучающий его, где надо, быть подвижным или усидчивым, организованным, собранным, подтянутым, умеющим подчиняться общему распорядку. Если ребенок поставлен перед необходимостью подчинять себя размеренному общему течению жизни в доме, то от него легче добиться уравновешенного поведения, а уравновешенный ребенок более податлив воспитанию.

Поведение ребёнка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные дни, а так же в выходные дни.

Еще раз подчеркнем, что для хорошего самочувствия и здоровья ребенка важен режим – прием пищи, сон, бодрствование в одно и то же время. Беспорядочный режим особенно вреден для растущего организма малыша. Также вредно часто нарушать уже установившийся ритм.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Неслучайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй-третий день недели, а это отражается на поведении ребенка в дошкольном учреждении и, в конце концов, может привести к отклонениям в состоянии его здоровья.

Родителям следует ежедневно организовывать вечерние прогулки. В выходные дни необходимо придерживаться режима, установленного в детском саду: подъем в это же время, полноценный дневной сон, прогулка на свежем воздухе, прием пищи в те же часы, регламентация просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.