**РОДИТЕЛЬСКИЕ ЗАПОВЕДИ**

1. Доверяйте своему ребёнку, даже если вы очень боитесь за него. Помните - если вы думаете о нём плохо, то всегда будет оправдывать ваши ожидания.

2. Всегда своим детям говорите правду. Дети всегда чувствуют ложь и делают для себя вывод: если можно родителем, значит можно и мне.

3. Стараетесь быть примером для ребенка. Неважно, что вы говорите – важно как вы себя ведёте. Если вы не заправляете постель с утра, то бесполезно требовать этого от ребёнка. Если вы курите, то не ждите, что ваш ребёнок будет вести здоровый образ жизни только потому, что вы ему сказали.

4. Уважаете ребенка как личность, имеющую право на свою точку зрения. Выслушывайте его мнение и никогда не употребляйте выражения типа: «Маленький, а вякает!», «Ты что – самый умный здесь, да?»

5. Советуйтесь с ребенком. Вы не обязаны следовать его советам, но знать его мнение по касающимся его вопросам вам необходимо.

6. Учите правильно оценивать свои поступки и поступки других детей. Важно оценивать не человека, а именно поступок! Т.е. не «Коля плохой», а «Коля поступил плохо».

7. Не ставите целью добиться полного послушания с первого слова, даете возможность убедиться ребенку, в чем он прав или не прав.

8. Знаете друзей своего ребенка и приглашаете их в дом.

9. Вечером всей семьей обсуждаете, как прошел день.

**КАК НАДО ЛЮБИТЬ РЕБЕНКА**

1. Дети должны быть для Вас, прежде всего, не потенциальными спортсменами, музыкантами или интеллектуалами - они должны быть просто детьми.

2. Если мы будем их любить независимо от того, плохо или хорошо они себя ведут, то дети скорее избавятся от раздражающих нас, их привычек и выходок.

3. Если мы будем любить их только тогда, когда ими довольны, это вызовет в них неуверенность, станет тормозом в их развитии.

4. Если наша любовь будет безоговорочной, безусловной, наши дети будут избавлены от внутриличностного конфликта, научатся самокритичности.

5. Если мы не научимся радоваться детским успехам, дети утвердятся в мысли, что стараться бесполезно: требовательным родителям всегда надо больше, чем ребенок может.

6. Для установления взаимосвязи с детьми, чтобы найти с ними общий язык, почаще смотрите детям в глаза! Пусть ваш взгляд будет открытым и любящим.

7. Для ребенка важен физический контакт. Не обязательно целовать и обнимать ребенка - достаточно дотронуться до его руки, похлопать по плечу, взъерошить волосы - ваше прикосновение делает его уверенней в себе. Особенно важен такой контакт, когда ему грустно.

8. Важно не количество времени, проведенное с ребенком, а качество общения. Надо уметь вдуматься в то, что ребенок хочет, вслушаться в его слова.

**ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ**

Правило 1. Активное слушание

Слушая ребенка дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам, рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;

- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;

- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный‚ обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе "переварить" проблему.

Правило 2. Приём подстройка.

Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Попробуйте подстроиться под него, повторяя  его жесты и мимику. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 3.

Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь , обнимите, подмигните , потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЮ ОТ РЕБЕНКА**

• Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне всё, что я запрашиваю.

• Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет определить мне своё место.

• Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Я откликнусь с большей готовностью на ваши инициативы.

• Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорнее пытаться во всех случаях оставить последнее слово за собой.

• Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю "Я вас ненавижу". Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, что вы сделали мне.

• Не заставляйте меня чувствовать младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став "плаксой" и "нытиком".

• Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать за себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

• Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки - смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.

• Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.

• Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.

• Не подвергайте большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.

• Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.

• Не обращайте слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.

• Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я перестану задавать вопросы вообще, и буду искать информацию где-то на стороне.

• Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это даёт мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.

• Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.

• Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться ещё больше. Покажите мне, что такое мужество.

• Не забывайте то, что я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения, но похвала, когда она заслужена, иногда всё же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.

• Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом. Запомните, что я учусь больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.

• И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью!

**Родители запомните НЕЛЬЗЯ:**

- Рассчитывать на то, что ваш ребенок будет самым лучшим и способным. Он не хуже и не лучше, он другой, особенный.

- Относится к ребенку, как к сбербанку, куда родители выгодно вкладывают свою любовь и заботу, а потом получают ее с процентами обратно.

- Ждать от ребенка благодарности за то, что вы его родители и выкормили, он вас об этом не просил.

- Использовать ребенка как средство для достижения пусть самых благородных, но своих целей.

- Рассчитывать на то, что ваш ребенок унаследует ваши интересы и взгляды на жизнь (увы, они генетически не закладываются).

- Перекладывать ответственность за воспитание на учителей, бабушек, дедушек, книжки.