

## 9 «Не», которые превратят вас в самых лучших родителей!

Психологи советуют начать с себя. Ведь у хороших родителей вырастают хорошие дети.

### **Не отказывайтесь от удовольствий**

Дети чувствуют настроение родителей, они знают, что у них на душе без слов, и сразу же перенимают их состояние. Поэтому у дерганных родителей нервные дети, а у спокойных и уравновешенных — миролюбивые. Будьте в хорошем настроении.

Высыпайтесь, пусть даже в ущерб некоторым домашним делам. Если родственники предлагают свою помощь, принимайте ее, чтобы облегчить себе жизнь. Пытайтесь хоть иногда выбираться в кино, на концерты, выставки, менять обстановку и набираться новых впечатлений.

Находите время для занятий любимым делом. Не погружайтесь в рутину, умеете радоваться жизни в любых условиях и своим примером учите этому детей. Они будут рады видеть рядом с собой счастливых родителей.

### **Не меняйте решения**

Будьте тверды и последовательны в своих решениях. Дав слово ребенку, обязательно сдержите его. То же касается и запретов: если вы запретили что-то однажды, значит наверняка и навсегда. Если ваши слова не будут расходиться с действиями, вы заслужите уважение ребенка.

### **Не применяйте насилие**

Когда вы поднимаете руку на ребенка, то учите его решать конфликтные ситуации с позиции силы. И неважно, решились ли вы на порку или простой «невинный» шлепок. Ребенок запомнит навсегда: тот, кто старше, выше, сильнее, тот и прав. А в действительности это не так.

### **Не обманывайте**

Если вам нужно пойти с ребенком в больницу и сделать прививки, скажите ему об этом честно и прямо: «Тебе сделают укольчик, может будет немного неприятно, но ты не переживай, мы постоянно будем рядом». Если вы забыли или не смогли выполнить просьбу ребенка, просто извинитесь. Не надо придумывать несуществующих оправданий. Ребенок почувствует фальшь, и у него останется неприятный осадок.

## Не шантажируйте

Такие фразы, как «Если ты перестанешь баловаться, я куплю тебе мороженое» или «Если ты не убережешь игрушки, то неделю не будешь смотреть мультики» — это манипуляции, шантаж, дрессировка, они не имеют ничего общего со здоровой стимуляцией. Нужно быть мудрым и терпеливым, найти время, нужные слова и вызвать у ребенка полностью мотивированное желание сделать что-либо.

## Не запрещайте

Прежде чем объявить о запрете, подумайте, так ли он необходим? У вас должен быть минимальный набор запретов, иначе ребенок всех их просто не воспримет.

Газовая плита, розетки, прогулки без сопровождения — это то, с чем иметь дело малышу до определенного возраста однозначно нельзя. Всё остальное или спрячьте или разрешите и расслабьтесь. Если ребенок сумел добраться до вашей косметики или дорогих гаджетов, в этом нет его вины. И ругать его за это бессмысленно.

## Не подавайте плохой пример

Глупо рассказывать ребенку о вреде курения, затягиваясь сигаретным дымом. Объяснение: «Мне можно, потому что я взрослый» — не пройдет.

## Не бойтесь признавать свои ошибки

Взрослые тоже ошибаются. Но достойно выглядят только те из них, которые осознают это и открыто говорят о неправильности содеянного. Это первый шаг к исправлению. Если вы в порыве гнева накричали на ребенка, а остыв, поняли что были неправы, не бойтесь признаться ему в этом. Ты, как родитель, не потеряешь авторитет, а наоборот, заслужишь уважение. Ребенок увидит, что ты такой же живой человек, как и он, способный оступиться, а потом подняться. Его собственные ошибки станут для него причиной для самосовершенствования, а не самобичевания.

## Не бойтесь избаловать

Детство — это прекрасная пора, которая должна запомниться навсегда. Если ты лишний раз поцелуешь ребенка, обнимешь или сделаешь ему подарок, то не причинишь ему вреда.

У тебя сформирована четкая линия поведения, ты используешь современные методы воспитания детей и придерживаешься изложенных выше правил? Если да, тогда во всех остальных моментах можешь побаловать свое дитя.

## **СОВЕТ**

**Любите себя и любите своих детей. Разговаривайте с ними, поддерживайте, когда нужно давайте им личное пространство.**

**И главное, выработайте вместе с другим родителем общую воспитательную стратегию. Программа воспитания ребенка должна быть согласованной, чтобы не было так, что папа запретил, а мама разрешила. Роли плохого и доброго полицейского здесь неуместны. Действуйте слаженно.**

