

## «КАК ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ?»

1. Чтобы не допускать разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно поддерживать его чувство самооценности. Как мы, родители, можем это делать?
2.
  - Безусловно принимать его.
1. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
2. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными они ни были. Раз они у него возникли - значит для этого есть основания.
  - Бывать (читать, играть) вместе.
  - Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
  - Помогать, когда просит.
  - Позволять ему встречаться с отрицательными последствиями своих действий или своего бездействия (конечно, если это не угрожает его жизни или здоровью). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».
  - Делиться своими чувствами - это выражение доверия.
3. Если ребенок вызвал у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите о своем переживании, а не о нем, не о его плохом поведении. Говорите о своих чувствах ребенку (например, «Мне не нравится, когда дети хнычут...», «Я огорчена...», «Мне трудно...» и т. п.).
  - Соразмерять собственные ожидания с возможностями ребенка.
  - Устанавливать правила.  
В жизни каждого ребенка обязательно должны быть правила (ограничения, запреты, требования).
4. Правил не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Родительские наказания не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (например, детям больше, чем взрослым, нужно двигаться, исследовать предметы, пробовать свои силы).
5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.
6. Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.
  - Наказывать ребенка лучше лишая его хорошего, чем делая ему плохое.
  - Использовать в повседневном общении приветливые фразы (например, «Мне хорошо с тобой», «Я по тебе соскучилась», «Давай (посидим, поделаем) вместе», «Ты, конечно, справишься»).

- Обнимать не менее 8 раз в день.

***Удачи вам и душевного благополучия!***