***ШПАРГАЛКА РОДИТЕЛЯМ***

Предлагаем вам набор советов для родителей, которые умудрят родителей и позволят им решать все проблемы мирным путем, не прибегая к насилию, в том числе и моральному. Любой родитель не застрахован от ошибок, в том числе и вы, если вы таковым являетесь. Поэтому эти советы могут стать подмогой и для вас.

Изучите внимательно список советов.

***Что делать родителям, чтобы эмоционально не вредить ребёнку:***



**1. Остановиться и успокоиться.** Задуматься, что ты делаешь. Почему ты так «завёлся»? Ты действительно злишься на ребёнка, или тебя беспокоит что-то другое? Как бы ты себя чувствовал, если бы с тобой так обращались?

**2. Выйти.** Когда ты сердишься, успокойся, прежде чем срывать свой гнев на ребёнке.

**3. Обсудить с тем, кому ты доверяешь эту проблему.** Поговори с кем-то из друзей, членов семьи. Возможно, они переживают те же проблемы с детьми. Выясни, как они поступают в подобных ситуациях. Часто уже сам факт, что другие тоже проходят через те же проблемы, помогает успокоиться. Может, у них возникнут какие-то идеи, как решить этот вопрос.

**4. Постоянно показывать детям свою любовь на деле.** Дети ведут себя гораздо лучше, если регулярно получают подтверждение родительской любви и похвалу за хорошее поведение.

**5. Уменьшить стресс в своей жизни.** Обратись за помощью к мудрым людям, если не можешь решить какую-то проблему (например, пастырь или проверенный человек). Он поможет разобраться в причинах стресса и найти способ от него избавиться, вместо того, чтобы срывать его на детях. В результате станет гораздо легче выделить позитивные моменты в жизни ребёнка.

***Как помочь ребёнку?***

**1. Уделяй время каждому своему ребёнку.** Регулярно говори ему, что ты его любишь.

**2. Будь опорой для своего ребёнка.** Это не значит, что ты не можешь на него рассердиться. Но ребёнок должен знать, что ты любишь его даже если сердишься.

**3. Защищай своего ребёнка от насилия.** Дом должен быть для ребёнка надёжным и безопасным местом. Но важно также научить его чувствовать себя уверенно и вне дома.

**4. Хвали ребёнка.** Хвали его способности, таланты, отмечай его сильные стороны. Если замечаешь, что что-то получается у него лучше, чем у других, не забудь сказать ему об этом.

**5. Научи ребёнка справляться с неудачами.** Ни у кого не получается абсолютно всё. Ребёнок должен знать, что не всё будет удаваться. Неудачи должны служить стимулом для дальнейшего развития.

**6. Научи ребёнка думать и самостоятельно решать проблемы.** Но будь доступен для него, когда он хочет обсудить с тобой свои проблемы, мысли, чувства.

**7. Уважай чувства и мысли своего ребёнка.** Ребёнок такой же человек, как и взрослые, и так же заслуживает уважения и позитивного отношения к себе.

***Осторожность в выборе слов***

Часто мы, не задумываясь, используем слова, которые на самом деле очень ранят ребёнка. Но есть так же слова и выражения, которые лечат и помогают.

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова, которые причиняют боль** | **Слова-помощники** |
| * *Ты дурак!*
* *Какой же ты неряха!*
* *Ты меня бесишь!*
* *Почему ты такой неуклюжий!*
* *Ты безнадёжен!*
* *Лучше бы ты не родился!*
 | * *Ты же можешь!*
* *Как ты хорошо это сделал!*
* *Какой ты чудный!*
* *Я горжусь тобой!*
* *Без тебя я бы не смог это сделать!*
* *Я тебя люблю!*
 |

Ребёнку жизненно необходимы добрые слова, позитивная оценка, неподдельный интерес к нему. Ребёнок, которого не кормят – заболевает. Ребёнок, которого не любят и не ценят, заболевает душевно.