***Консультация для родителей***

 ***«Рецепты психолога»***

***Рецепт первый «Четыре заповеди мудрого родителя».***

Ребёнка нужно не просто любить, этого мало. Его нужно уважать и видеть в нём личность. Не забывайте также о том, что воспитание – процесс «долгоиграющий», мгновенных результатов ждать не приходится. Если малыш не оправдывает ваших ожиданий, не кипятитесь. Спокойно подумайте, что вы можете сделать, чтобы ситуация со временем изменилась.

1. *Не пытайтесь сделать из ребёнка самого-самого.*Так не бывает, чтобы человек одинаково хорошо всё знал и умел. Даже самые взрослые и мудрые на это не способны. Никогда не говорите: «Вот Маша в 4 года уже читает, а ты?!» или «Я в твои годы на турнике 20 раз отжимался, а ты – тюфяк тюфяком». Зато ваш Вася клеит бумажные кораблики, «сечёт» в компьютере. Наверняка найдётся хоть одно дело, с которым он справляется лучше других. Так похвалите его за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие!

2. *Не сравнивайте вслух ребёнка с другими детьми.*

Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей просто как информацию. Ведь вас самих сообщение о том, что президент Уганды (ваш ровесник, между прочим) награждён очередным орденом, не переполняет стыдом и обидой? Если разговор о том, что Мишенька из 2 подъезда непревзойдённо играет на скрипочке», происходит в присутствии вашего ребёнка, а в ответ похвалиться нечем – лучше всё равно что-нибудь скажите.

3. *Перестаньте шантажировать.*

Навсегда исключите из своего словаря такие фразы: «Вот я старалась, а ты…», «Я тебя растила, а ты…». Это, уважаемые родители, на языке Уголовного кодекса называется шантаж. Самая несчастная из всех попыток устыдить. И самая неэффективная. На подобные фразы 99% детей отвечают: «А я тебя рожать меня не просил!»

4. *Избегайте свидетелей.*

Если действительно возникает ситуация, ввергающая вас в краску (ребёнок нахамил старику, устроил истерику в магазине), нужно твёрдо и решительно увести его с места происшествия. Чувство собственного достоинства присуще не только взрослым, поэтому очень важно, чтобы разговор состоялся без свидетелей. После этого спокойно объясните почему так делать нельзя. Вот тут малыша призывать к стыду вполне уместно.

Главное – не забывать, что у всего должна быть мера.

***Рецепт второй «Способы открыть ребёнку свою любовь».***

Не стремитесь к виртуозному исполнению материнской роли. В общении с ребёнком нет и не может быть запрещённых эмоций, но при одном условии: он не должен сомневаться в безусловности вашей любви. Малыш должен чувствовать, что ваше недовольство, раздражение или гнев вызваны его поступком, а не им самим. Ваш ребёнок не может быть плохим, потому что он ребёнок и потому что он ваш.

*Три способа открыть ребёнку свою любовь*

1.*Слово*. Называйте ребёнка ласковыми именами, придумывайте домашние прозвища, рассказывайте сказки, пойте колыбельные, и пусть в вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность.

2. *Прикосновение.*Иногда достаточно взять ребёнка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать и капризничать. А потому как можно больше ласкайте своего ребёнка, не обращая внимания на советы многоопытных родителей. Психологи пришли к выводу, что физический контакт с матерью стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребёнка. Переласкать его, считают психологи, невозможно.

3. *Взгляд.*Не разговаривайте с ребёнком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите

***Рецепт третий «Рекомендации родителям».***

Специалисты рекомендуют тем родителям, кто испытывает желание встряхнуть или ударить ребенка, постараться проделать следующее:

* Выйти из комнаты и позвонить приятелю.
* Включить какую-нибудь успокаивающую музыку.
* Сделать 10 глубоких вздохов и успокоиться; затем сделать еще 10 вздохов.
* Пойти в другую комнату и выполнить какие-нибудь упражнения.
* Принять душ.
* Сесть, закрыть глаза и живо представить себе, что находитесь в каком-нибудь приятном месте.
* Если ни одна из предложенных стратегий не помогает, обращайтесь за психологической помощью.

***Рецепт четвертый «10 шагов, чтобы стать хорошим родителем».***

1. *Любовь – это самая важная потребность всех детей*. Любовь важная позитивная составляющая воспитания. Чем больше вы проявляете свою любовь к детям, обнимая, целуя их и говоря «Я тебя люблю», тем больше они хотят доказать  вам, что заслуживают ее. Любовь взрослого укрепляет уверенность ребенка в себе и уважение к своей личности.

2. *Слушайте внимательно, что вам говорят дети*. Проявляйте интерес к тому, что они делают и чувствуют. Убедите их, что все чувства естественны – надо только уметь верно их выразить. Чем чаще вы будете так делать, тем реже вам придется прибегать к наказаниям.

3. *Даже при самых любящих внимательных отношениях с ребенком необходимо четко установить ограничения (или запреты).* Это – часть родительских обязанностей.  Но помните, что для детей естественно и нормально испытывать эти границы на прочность. Это не каприз – это часть процесса обучения. Дети чувствуют себя более защищенными (хот иногда и жалуются), если вы придерживаетесь установленных правил, при условии, что они обоснованы.

4*. Смех помогает разрядить напряженную ситуацию*. Иногда родители бывают слишком серьезны, словно юмору не место в общении с детьми. Старайтесь видеть забавные стороны и разрешите себе посмеяться, когда это возможно.

5. *Видение событий с точки зрения ваших детей и представление о том, что они чувствуют – это ключ к пониманию их поведения*. Попробуйте вспомнить, что вы чувствовали, когда были детьми и взрослые несправедливо обращались с вами, и вы станете лучше понимать своего ребенка.

6. *Хвалите и одобряйте своих детей*. Ожидайте, что они будут хорошо себя вести, поощряйте их усилия, хвалите за хорошее поведение и старайтесь игнорировать плохие поступки. Чем больше вы придираетесь, тем меньше дети будут вас слушать.

7. *Уважайте своего ребенка так же, как вы уважали бы взрослого человека*. Привлекайте ваших детей к принятию решений, особенно если эти решения как-то влияют на их жизнь; прислушайтесь к их точке зрения. Если вы поддались искушению сказать что-нибудь, что ранит вашего ребенка, то подумайте, как бы это выглядело, если вы сказали то же самое взрослому. Извинитесь перед своими детьми, если вы чем-то обидели их.

8. *Установите определенный распорядок дня*. Дети (особенно маленькие) чувствуют себя гораздо счастливее и в большей безопасности, если они едят, спят, играют, гуляют в одно и то же постоянное время. Многих конфликтов вы можете избежать, если у ребенка будет четкое время для его дел.

9. *Некоторые правила необходимо соблюдать в каждой семье, но старайтесь быть гибкими.*Однажды установив в своей семье правила, будьте последовательны в их исполнении. Если вы устанавливаете правило, а на следующий день заменяете его на другое, то вашим детям будет трудно понять, какое из этих правил действует сейчас. Иногда, вне дома, вам потребуются другие правила, которые необходимо объяснить детям.

10. *Не забывайте о своих собственных потребностях*. Если вы чувствуете, что устали и вашему терпению вот-вот придет конец, выделите некоторое время для своего отдыха. Занимайтесь чем-нибудь, от чего вам будет лучше. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой или готовы закричать на своего ребенка, оскорбить его или ударить, лучше выйдете, успокойтесь и сосчитайте до 10.