

# Как стать хорошим родителем

## 10 шагов, чтобы стать хорошим родителем

### 1. Любовь - это самая важная потребность всех детей.

Любовь также 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 (хотя 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.

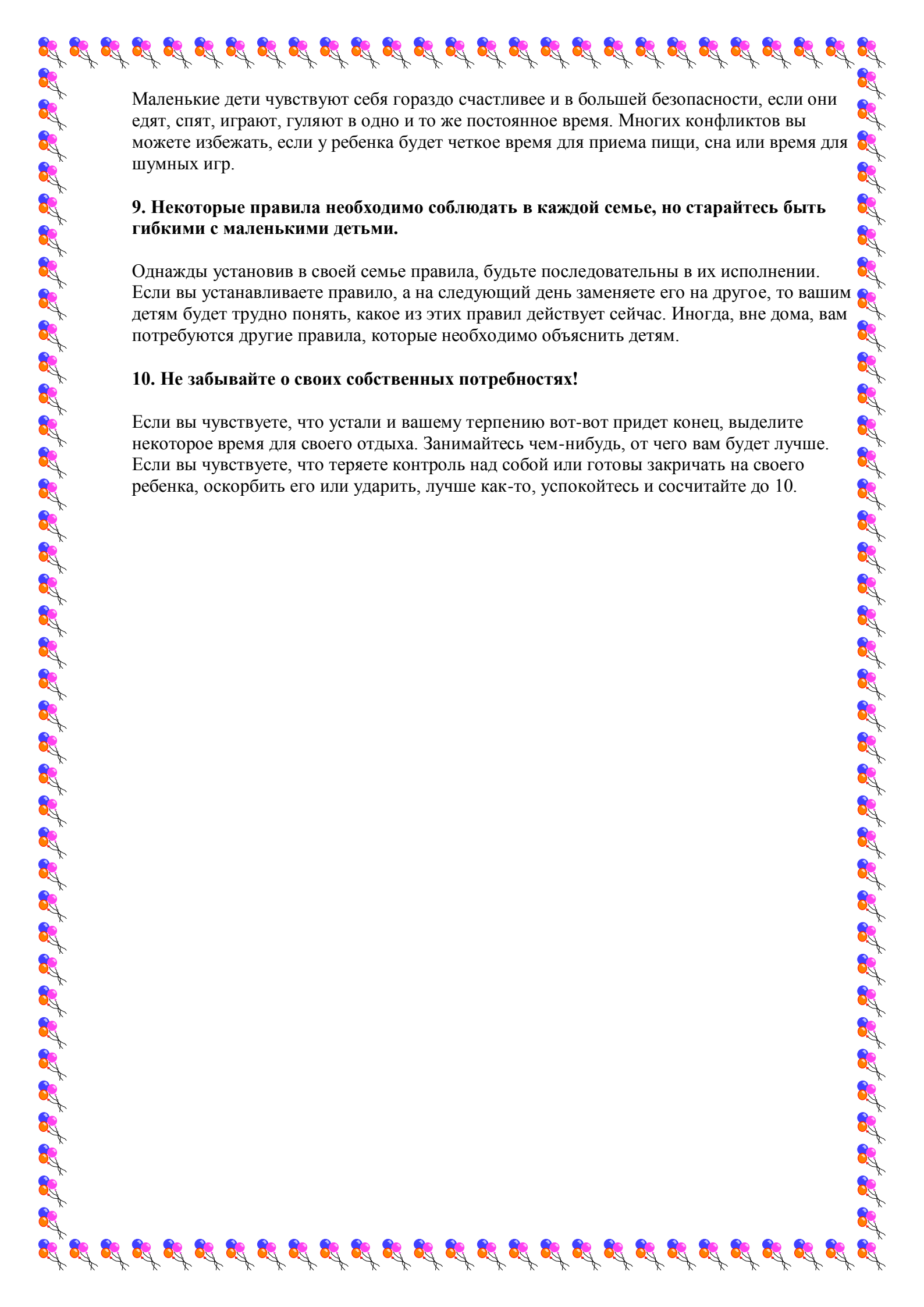
### 6. Хвалите и одобряйте своих детей.

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; 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.



Маленькие дети 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 приема пищи, сна или время для шумных игр.

**9. Некоторые правила необходимо соблюдать в каждой семье, но старайтесь быть гибкими с маленькими детьми.**

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 как-то, успокойтесь и сосчитайте до 10.