***Как стать хорошими родителями***

Родители очень часто задумываются, правильно ли они себя ведут с ребенком. Не существует идеальных родителей. Все испытывают те или иные трудности и бывают не уверены, правильно ли они воспитывают ребенка. Одной из проблем, которая больше всего беспокоит родителей, является вопрос поведения, а именно как сделать так, чтобы ребенок вел себя хорошо?

Ниже приведен ряд советов, воспользовавшись которыми можно качественно улучшить поведение ребенка.

1. Подавайте детям пример хорошего поведения - дети учатся, наследуя поведение взрослых. Ваше поведение - пример для наследования.

2. Изменяйте окружение, а не ребенка - лучше держать ценные, хрупкие и опасные предметы в недоступных для детей местах, чем потом карать детей за их естественное любопытство.

3. Выражайте свои желания положительно - говорите детям, чего Вы от них ожидаете, вместо того, чего не желаете.

4. Выдвигайте реальные требования - спрашивайте себя, отвечают ли Ваши требования возрасту ребенка, ситуации, в которой он оказался. Вы должны быть более терпимыми к маленьким и больным детям.

5. Не придавайте слишком большого значения поощрениям и наказанием - в меру взросления ребенка наказания и поощрения становятся все менее результативными. Объясняйте причину, которая влияет на Ваше решение. Стремитесь к компромиссу в общении со старшими детьми, а с более маленькими - используйте тактику переключения внимания.

6. Обеспечивайте воспитание ребенка без избиения и крика - в начале это может казаться результативным, однако вскоре окажется: каждый раз Вы вынуждены бить все с большей силой, чтобы достичь желаемого результата. Крик или постоянные упреки являются также вредными и могут привести к длительным проблемам эмоционального характера.

**Наказания не помогают ребенку приобрести навыки самоконтроля и уважения к другим.**

7. Помогайте детям вести себя лучше, давая им выбор - не спорьте с детьми о делах, которые не слишком важны. Позволяйте им делать выбор: пусть они сами решают, во что одеваться или что есть. Это предупредит проявления обиды и неповиновения со стороны ребенка. Он не будет упрекать, что Вы его постоянно контролируете.

8. Наказывая ребенка, Вы должны сделать так, чтобы он понял, почему наказан - исследования доказывают, что требования взрослых часто кажутся детям непонятными. Помните, когда ребенок получил пощечину, он становится слишком злым, нервозным и возбужденным, поэтому не может понять, за что и почему наказан.

***Десять шагов, чтобы стать лучшими родителями:***

1. Любовь является важнейшей потребностью всех детей и одной из основных предпосылок позитивного поведения ребенка. Родительская любовь помогает ребенку формировать уверенность в себе, вызывает чувство собственного достоинства.

2. Прислушивайтесь к тому, что говорит Ваш ребенок. Интересуйтесь тем, что он делает и чувствует.

3. Все взаимоотношения нуждаются в определенных ограничениях. Родители сами должны определить эти ограничения для детей. Помните, что нарушение детьми каких-нибудь ограничений является для них естественным процессом познания, и не стоит это расценивать как проявление непослушания. Дети чувствуют себя безопаснее, когда родители также придерживаются определенных ими ограничений.

4. Смех помогает разрядить напряженную ситуацию. Временами родители бывают слишком серьезными. Это мешает им вполне почувствовать радость отцовства. Умейте увидеть веселые моменты и позволяйте себе смех при каждой возможности.

5. Пытайтесь увидеть мир глазами Вашего ребенка и понять его чувства. Вспомните, как Вы чувствовали себя, когда были ребенком, и каким непонятным казался Вам мир взрослых, когда с Вами поступали несправедливо.

6. Хвалите и поощряйте ребенка. Надейтесь, что ребенок будет вести себя хорошо, и поощряйте прилагаемые им усилия для этого. Хвалите его за хорошее поведение.

7. Уважайте своего ребенка так, как уважали бы взрослого. Позвольте ребенку принимать участие в принятии решений, особенно тех, которые касаются его. Прислушивайтесь к мнению ребенка. Если Вы вынуждены сказать ребенку что-то неприятное, подумайте, каким образом Вы сказали бы это взрослому. Извиняйтесь, если поступили неправильно по отношению к ребенку.

8. Планируйте распорядок дня ребенка. Маленькие дети чувствуют себя безопаснее, если придерживаются четкого распорядка дня.

9. В каждой семье есть свои правила. Будьте последовательными в их соблюдении, пытайтесь проявлять определенную гибкость относительно соблюдения этих правил маленькими детьми. Дети могут быть введены в заблуждение, если один раз правило выполняется, а другой – отменяется.

10. Не забывайте о собственных потребностях! Когда родительские обязанности начинают слишком напоминать тяжелый труд, и Вы чувствуете, что Вам недостает терпения, уделите немного времени себе. Делайте то, что приносит Вам удовольствие. Если Вы понимаете, что теряете контроль над собой и можете накричать на ребенка, оскорбить, унизить или ударить его, оставьте ребенка на несколько минут, посчитайте до десяти и успокойтесь.