**Как быть 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.