**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

**или**

**КАК ЖИТЬ В ЛАДУ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ?**

*«Дети – это цветы жизни, которые рождаются головками вниз*

*Чтобы цветы были красивыми и ухоженными, о них нужно            всегда заботиться»*

***Антуан де Сент Экзюпери***

   Проблемы детей начинаются в родительской семье и там-же они могут быть решены. В этой статье, я хочу поделиться с родителями своими советами. Надеюсь, что мои знания помогут вам наладить более близкие отношения с детьми, привнесут в них больше любви и тепла. Позволят избежать некоторых трудностей и сложностей.

 1. Не стремитесь быть идеальными родителями. Идеальное – это враг хорошего. Не стоит превращать родительские обязанности в каторжный труд. Заботьтесь о себе, дети нуждаются в довольных и счастливых родителях!

2. Не делайте ребенка участником родительских конфликтов.  Ребенок не способен к пониманию и переживанию того, что происходит во взрослых отношениях. Для маленького человека: родители – это весь мир, и участие ребенка в ссорах папы и мамы соизмеримо для него со вселенской катастрофой  и достаточно травматично!

3. Вы в ответе за своих детей. Власть и ответственность в семье должна принадлежать родителям, а не детям! Дети не в состоянии о себе заботится и обеспечивать свои потребности, это функция родителей. Как  правильно питаться, одеваться, делать зарядку, общаться, переходить дорогу всему этому дети учатся у вас.

4. Устанавливайте правила. Правила для ребенка и родителей – это  очень полезный механизм, они могут касаться распорядка дня, правил питания, прогулок, учебы, игр, выполнения домашней работы. О правилах нужно договариваться, и на них очень удобно опираться.

5. Избавьте ребенка от излишней опеки и чрезмерной заботы, предоставьте определенную свободу.  Здоровое развитие психики человека происходит только при условии соблюдения баланса поддержки и фрустрации. Дети должны учиться переживать сложности и трудности. Позволяйте Вашему ребенку самостоятельно решать  его детские проблемы, с которыми ему приходиться постоянно сталкиваться в повседневной жизни.

6. Исключите насилие. Физическому и психологическому насилию не место в семейной системе! Угроза наказания только настраивает детей против своих родителей, делает их врагами. Семейное насилие может стать причиной жестокости, скрытности и лживости ребенка. Дети нуждается в безопасности, и семья должна стать для малыша самым безопасным местом на земле. Только в условиях безопасности у человека формируется способность опираться на себя и свое окружение, навык так необходимый ему во взрослой жизни.

7. Любите и принимайте. Безусловные (не обусловленные успехами, достижениями, хорошим поведением) любовь и принятие – жизненно важные потребности для ваших детей! В условиях, когда  любви недостаточно, ребенок даже может заболеть. И отсутствие опыта получения любви в детстве, может стать почвой для развития разного рода зависимостей (алкогольной, наркотической и др.). Ваше отношение к ребенку станет прообразом его отношения к самому себе. Принятие ребенка родителями со всеми его чувствами и переживаниями, какими бы они ни были, формируют здоровую, целостную личность, способную ценить,  уважать себя и окружающих.

8. Будьте чувствительны и внимательны, прислушивайтесь к вашим детям. Они будут слушаться вас, только если вы станете прислушиваться к ним. Опять-же, поведение ребенка напрямую зависит от его самочувствия. Хорошее поведение – хорошее самочувствие, ребенок капризничает – верный признак усталости или недомогания.

9. Создавайте своим детям необходимые условия для свободного творчества и развития. Первоочередная задача ребенка – это рост и развитие.  Играя,  занимаясь творчеством,  дети познают окружающий мир, примеряют различные социальные роли, учатся замечать и распознавать свои чувства и реализовывать желания.

10. Обеспечьте личное пространство своему ребенку. Пусть это будет только угол в комнате, но это будет собственное место малыша с его игрушками и личными вещами, которые никому нельзя трогать без его разрешения. Тогда и вам станет проще обозначать свои предметы и вещи, которые Вы запрещаете брать ребенку. Так формируется уважительное отношение маленького человека к своим и чужим  личным границам.

11. Избегайте чрезмерно стыдить и винить детей. Не стоит останавливать активность и инициативу ребенка, обвиняя его и стыдя. И даже, если ваш малыш испортил  какую-то дорогостоящую игрушку или как-то неправильно (по вашему мнению) себя вел, выбирайте объектом своей воспитательной интервенции действия ребенка, а не его личность. Стоит помнить: сформированные в раннем детстве токсический стыд и вина могут стать причиной целого ряда психогенных и личностных расстройств.

12. В ситуациях, когда:  отсутствует контакт, нарушена эмоциональная связь, ребенок страдает от различных страхов или тревожных состояний, при гиперактивности, сложностях в обучении, чрезмерной застенчивости или агрессивности ребенка, в любой особой ситуации – обращайтесь  к детскому  психологу!