

## *Заповеди мудрого родителя*

Ребенка нужно не просто любить, этого мало. Его нужно уважать и видеть в нем 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 ребенка самого-самого. Так не бывает, чтобы человек одинаково хорошо все 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 подтягивался, а ты - тюфяк тюфяком”. Зато ваш Вася клеит бумажные кораблики, “сечет” в компьютере. Наверняка найдется 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 ребенка 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) награжден очередным орденом, не переполняет стыдом и обидой? Если разговор о том, что “Мишенька из второго подъезда непревзойденно играет на скрипочке”, происходит в присутствии вашего ребенка, а в ответ похвалиться нечем - лучше все 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 (ребенок нахамил старику, устроил истерику в магазине), нужно твердо 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.

**5.** Способы открыть ребенку свою любовь. Не стремитесь к виртуозному исполнению материнской роли. В общении с ребенком нет и не может быть запрещенных 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 ребенок не может быть плохим, потому что он ребенок и потому что он ваш.

## *Три способа открыть ребёнку свою любовь*

### *Слово.*

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

### *Прикосновение.*

Иногда достаточно взять ребенка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать и капризничать. А потому как можно больше ласкайте своего ребенка, не обращая внимания на советы “многоопытных” родителей. Психологи пришли к выводу, что физический контакт с матерью стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребенка.

Переласкать его, считают психологи, невозможно.

### *Взгляд.*

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

## *Что делать, если ребёнок боится расставаться с родителями?*

Большинство детей дошкольного и младшего школьного возраста боятся расставания с родителями: плачут, капризничают, устраивают истерики. Иногда причиной такого поведения является, например, боязнь ребенка перемены обстановки, или опасение за то, что его родители в его отсутствие будут ссориться (в тех случаях, когда родители склонны к этому), опасение – вдруг что-то изменится и т.д. Но в большинстве случаев боязнь расставания связана с тем, что ребенок просто скучает по маме и папе.

Однако рано или поздно через это придется пройти. Ребенок должен привыкать к самостоятельности, он должен учиться общаться в социуме. Данной проблемы часто удастся избежать, если родители с самого раннего возраста (начиная с 6 месяцев) приучили малыша к тому, что он может вдруг остаться с другими людьми. Родителям имеет смысл, если есть такая возможность, как можно раньше начать оставлять свое чадо с бабушками или другими родственниками. Сначала на час, потом постепенно увеличивать время. Пусть для ребенка пребывание среди других людей, кроме родителей, не будет чем-то из ряда вон выходящим. В возрасте постарше, можно оставить малыша в гостях у друзей (лучше, чтобы там были другие дети) на несколько часов. Если он привыкнет к таким расставаниям, то в последствии ему будет проще.

## ***А что делать, если такой привычки нет, и поход в детский сад превращается в настоящее испытание?***

1. Научитесь прощаться с ребенком быстро. Таким образом, вы дадите ему понять, что уверены в нем и его умении справиться с собой.
2. Не затягивайте процесс расставания. Ребенок почувствует ваше беспокойство.
3. Положите ребенку с собой какую-нибудь памятную вещицу или игрушку из дома, чтоб она напоминала ему о вас.
4. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно, если хотите, чтобы ребенок вам доверял.
5. Придумайте какой-нибудь забавный способ прощания. Например, вы можете сначала поцеловаться, потом обняться, потом потереться носиками. И т.п.
6. Не пытайтесь подкупить ребенка, чтобы он за купленную ему игрушку вел себя хорошо.
7. Будьте решительны. Четко дайте ему понять, что какие бы истерики он не закатывал, все равно пойдет в садик или школу. Если вы хоть раз уступите, в дальнейшем будет гораздо сложнее справиться с его капризами.
8. Приглашайте после садика (школы) детей, с которыми ваш ребенок находится в одной группе, чтобы он мог быстрее найти себе друзей и период привыкания к новому месту прошел менее болезненно.
9. Привлеките воспитателя или учителя. Вам нужен человек, который на новом месте будет радушно встречать вашего ребенка.
10. Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она опять возникла после болезни ребенка или после больших выходных, когда ребенок находился дома.

Помните, что в боязни расставания нет ничего страшного, это лишь свидетельствует о том, что между вами существует очень тесная связь. Надо запастись терпения и решимости справиться с этой проблемой.

### ***Как избежать детской истерики***

Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, каждый помнит, какой нагрузкой (психологической и физиологической) она сопровождается. В такой ситуации, когда на вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из себя.

### ***Как быть?***

1. Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребенка. Задумайтесь над причиной истерики ребенка:

- ребенку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка очень быстро закрепляется и часто используется во взрослой жизни);

- ребенок манипулирует вами, он привык таким образом добывать все, что он хочет.

Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребенком: как именно он плачет, что помогает ему успокоиться. Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребенку понять, что вы не одобряете его действия. Ребенок устал, хочет спать, он голоден: искорените причину, и истерика пройдет.

**2.** Если истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребенок набирает воздух, чтобы огласить окрестности новыми криками, и очень выразительно и захватывающе начните рассказывать какую-нибудь захватывающую историю.

**3.** Можно попытаться взять ребенка на руки, прижать к себе и ждать, когда все закончится, выражая свое сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой.

**4.** Главное средство от истерик - не впадать в такое же неистовство. Пытаясь сохранять спокойствие, выразите свое сочувствие ребенку: “Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе...”, “Я знаю, как это обидно”, “Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло”. Ребенок не услышит вас с первого раза, но повторив эту фразу двадцать раз, вы достигнете до своего малыша и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось)! Договоритесь с ребенком, выясните причины его поведения.

**5.** Дети 3-5 лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора учить ребенка переживать и проживать неприятности, а не делать вид, что ничего не произошло. Конечно, объяснить что-либо громко кричащему ребенку очень трудно.

**6.** По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию.

**7.** Когда буря грянула, не корите себя, не обвиняйте ребенка, его (бабушкин, дедушкин, папин, мамин, тетин) характер.

Помните, что никто не знает вашего ребенка так, как он себя.

**Вывод:** чаще беседуйте с ребенком о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях.

## *Детские страхи*

**1. ТЕМНОТА.** Страшнее всего то, чего мы не можем увидеть. Темнота - верная спутница чудовища, живущего в шкафу или под кроватью... Темноты боятся все - мальчишки, девчонки и даже некоторые взрослые. Объяснять, что “там” никого нет, бесполезно. Так что лучше посидеть рядом, пока малыш не уснет. Монстры и привидения почему-то боятся мамы и папы.

**2. ОДИНОЧЕСТВО.** А вдруг мы пойдем гулять, и я потеряюсь? А вдруг мама застрянет в лифте и не сможет прийти домой? А вдруг?.. Ребенку трех-четырёх лет становится страшно, когда он один остается в квартире всего на пять минут. Улица и общественные места таят для него массу опасностей. И пусть вокруг толпа - все равно он почувствует себя покинутым, если родители “куда-то денутся”. Держите его крепче за ручку, вы так нужны ему!

**3. БАРМАЛЕЙ.** А также Кощей Бессмертный, Баба-Яга и более современные “чудища” вроде “злых инопланетян”. Они приходят ночью во снах, прячутся в темном углу, готовые в любой момент “съесть” или “украсть”. Что тут посоветовать? Избегать всего страшного в книжках и фильмах невозможно. Мир, к сожалению, полон не только добрых и красивых людей. “Борьба” с Бармалеем - своеобразная подготовка к столкновению с неприятными сторонами жизни. Главное, чтобы малыш знал: вы его всегда защитите.

**4. ТЕСНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ.** Нет ничего ужаснее, чем запереть дверь ванной или туалета и не суметь ее открыть. Это до рождения, у мамы в животе, было тесно, но уютно и спокойно. Появившись на свет и достигнув трех-четырёх лет, ребенок начинает бояться маленьких тесных помещений. В основном это относится к девочкам. К мальчишкам такой страх приходит позже - около пяти-шести лет. С этим ощущением бороться трудно, даже многие взрослые в разной степени страдают клаустрофобией, но с вашей помощью малыш может преодолеть все. Не ленитесь обсуждать с ним его переживания.

**5. УКОЛЫ.** А вам разве нравится, когда в незащитное мягкое тело вонзается острая игла, да еще и отвратительно пахнет лекарствами? Может быть, вы смогли себя убедить в том, что ничего страшного тут нет, но у вас было достаточно времени. А малышу это пока не удалось. Каждый укол вызывает у него панический ужас. Объясните ребенку: это необходимо, хотя и больно. Пусть чувствует себя героем.

**6. ВОДА.** Пожар или гроза, в общем - стихия. Большая, неуправляемая, чуждая. Это рациональный и даже полезный страх, но иногда он становится избыточным. Не забывайте снова и снова объяснять ребенку, что вода, если научиться плавать, становится другом, огонь покоряется тому, кто осторожно с ним обращается. Ну а гроза - красивейшее зрелище! Совсем не обязательно стоять под единственным деревом, когда сверкает молния.

## *Как преодолеть страх?*

1. Если ребенок боится бабы Яги, ведьмы и т. д., то нужно:

- Предложить нарисовать их;
- Поиграть в сказочных героев.

2. Если ребенок боится темноты:

- Не надо плотно закрывать двери в его комнату;
- Можно совершить сказочное путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью;
- Придумать игру, в ходе которой нужно входить в темную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в темной комнате.

3. Если ребенок боится собак:

- Купите ему игрушечную собачку, которую он может трогать и играть;
- Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребенку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребенком, чтобы он не тревожился.

### **НЕ СЛЕДУЕТ:**

- Запирать ребенка одного в темной или тесной комнате.
- Бить по рукам и лицу.
- Пугать животными.
- Объявлять ребенку бойкот.
- Смеяться над ребенком, называть трусишкой.
- Высмеивать, особенно при других детях.
- Наказывать за страх.

### **ПЕРЕД СНОМ НЕЛЬЗЯ:**

- Устраивать шумные игры.
- Смотреть страшные фильмы.
- Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников.

**ПОМНИТЕ:** к страхам приводит большое количество запретов и недостаток тепла и ласки