**Родители и дети — советы психолога**

 Начиная разговор о рекомендациях в воспитании детей, хочу обратить Ваше внимание на то главное, что является **основой основ воспитания – любовь к ребенку**. Никакой совет психолога, никакая рекомендация в отношении воспитания ребенка не действует, если в отношениях нет любви. Причем, любовь не за то, что ребенок красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! **Любите его не за ум, талант, красоту или одарённость, а просто за то, что он есть!** **Говорите о своей любви к ребенку. Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребенку, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.**

Обнимайте своего ребенка не менее четырех раз в день, а лучше 8. Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! Для того, чтобы он был успешен, социально адаптирован в жизни необходимо 16 объятий в день. Объятия – знаки любви, они питают ребенка эмоционально, помогая ему психологически развиваться. Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

Постарайтесь, чтобы Ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.

Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно – разъяснительным, чем повелительным.

 **Ни при каких обстоятельствах не говорите ребенку «Я тебя не люблю!».** Эта фраза не должна звучать...

Никогда не вспоминайте о уже совершённых им ошибках. Всё, что было, должно оставаться в прошлом.

Ни в коем случае нельзя сравнивать детей друг с другом. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми, это провоцирует заниженную самооценку, неуверенность в своих силах, тревожность и пр. проблемы. Сравнивать ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем — 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии родителями.

 Если Вы заметили, что Ваш ребенок в данный момент наполнен негативными эмоциями, поговорите с ним об этом.

Очень часто, пытаясь вырастить из сына или дочки «настоящего человека», погружаясь в дебри педагогических практик, мы забываем о самых простых, но порой очень значимых вещах.

Обратите внимание на советы, возможно, читая эту статью, не один раз вы скажете себе: «А ведь и правда, почему я не задумывался об этом раньше?»

1. Следить за тем, чтобы сын или дочь были одеты, обуты и накормлены – это забота. Она не имеет практически ничего общего с воспитанием. К сожалению, многие путают данные понятия, сливая их воедино.
2. Вырастить счастливого малыша значительно проще, если ваша собственная жизнь налажена. Мама, покупающая сыну двенадцатую машинку при мизерной зарплате, не добьется ничего, кроме сиюминутного (в прямом смысле слова) удовлетворения ребенка. Родители, давно живущие каждый своими интересами, но продолжающие существовать под одной крыши ради детей, обеспечат их только комплексами и неправильным отношением к семье. Когда же взрослые счастливы, то и делать, в общем-то, ничего не нужно. Детки будут вполне довольны.
3. **Малыши никогда не слушают взрослых**! **Они учатся на примерах**. Хотите, чтобы сын чистил зубы по 10 минут каждый раз, начните делать это сами.
4. Как вы общаетесь с малышом в детстве, так он будет разговаривать с вами, начиная где-то с 18 лет.
5. Взрослые, которые слишком бурно реагируют на плохую оценку ребенка в школе – это люди с серьезными комплексами. Если вам удается спокойно найти причину неудачи и поддержать малыша, он справится с проблемой значительно быстрее, чем кажется. В то же время, когда кроха боится идти домой, зная, что даже за оценку чуть ниже максимальной ему опять грозит выволочка с криками и истериками, сам очень быстро превратится в неврастеника.
6. Во время наказания не вешайте ярлыков. Оговорите с малышом условия: «Ты должен съесть кашу, сделать уроки и убрать в своей комнате». Если же по возвращении с работы вы видите нетронутую тарелку, квартиру, напоминающую развалины старого замка, и карапуза, напрочь застрявшего в планшете, не стоит использовать известные выражения: «вырастешь полным…», «да я в твои годы уже…», «посмотри на одноклассников» и т.д., достаточно просто напомнить про распорядок и забрать планшет в качестве наказания.
7. Ребенок никогда не свяжется с плохой компанией, если чувствует ваше доверие. Тот, кого тотально контролируют, будет пытаться найти «поддержку» на улице и совершить хоть что-нибудь запретное. (Это, разумеется, не значит, что взрослые не должны интересоваться жизнью ребенка вообще).
8. Если родитель может говорить с малышом только о его недостатках, то у него самого серьезные проблемы. Общаться необходимо о жизни. В случае крайней усталости просто о том, как прошел день.

Педагог-психолог Кононова Н.В.