

## **ПАМЯТКА «ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С РЕБЕНКОМ»**

1. Можно выразить своё недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребёнком в целом.
2. Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для того есть основания.
3. Не требуйте от ребёнка невозможного или трудно выполнимого. Вместо того посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
4. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическими, иначе оно перестает восприниматься.
5. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.
6. Позволяйте ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть, и становиться «сознательным».
7. Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. Но при том, возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.
8. Если ребенок вызывает своим поведением у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
9. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы сообщите ему: «С тобой все в порядке! Ты справишься!»
10. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные с возможностями ребенка.
11. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя ответственность за личные дела вашего ребенка, пусть он чувствует себя ответственным за их выполнение.
12. О своих чувствах говорите ребёнку от первого лица, сообщайте о себе, о своем переживании, а не о нем и его поведении.

