Тьютор Чернушенко Оксана
Александрована

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад
«Аленький цветочек»**

Мудрые советы для родителей

**Перегребное
2021**

Десять способ стать выдающимся родителем

1. Подавайте хороший пример. Ваше поведение – образец для ребенка, которому он старается подражать.
2. Уважайте чувства, мысли и суждения своих детей
3. Чаще хвалите, обнимайте и целуйте своего ребенка. Он должен знать, что вы его любите.
4. Всегда держите данное вами слово. Если все-таки приходится его нарушить, объясните ребенку причины и извинитесь перед ним.
5. Поощряйте творческую деятельность ребенка. Задавайте вопросы, развивающие воображение и любознательность.
6. Повышайте самооценку ребенка, поощряя любые проявления самостоятельности.
7. Будьте в курсе того, что происходит в жизни вашего ребенка – в школе, на улице, с друзьями.
8. Управляйте поведением своего ребенка твердо, честно и с любовью. Обсуждайте поступки ребенка, а не его личность.
9. Устанавливайте семейные традиции. Не жалейте времени на развлечения и игры с ребенком.
10. Настраивайтесь на лучшее. Таким образом, вам и вашему ребенку будет легче настроиться на преодоление препятствий и достижение поставленных целей.

Эффективное управление поведением ребенка

Дисциплина это не значит наказывать, мстить и вымещать на ребенке свою неудовлетворенность и гнев.
Это значит – привить ребенку навыки самодисциплины, умение оценивать ситуацию и делать выбор, принимая ответственные решения.

-Быть педагогом: спросите себя «Как я лучше всего могу помочь своему ребенку научиться хорошо себя вести?»
- Быть наставником: поощряйте правильное поведение, но не осуждайте и не навешивайте ярлыков.
-Быть спокойным: избегайте крика, запугивания. Говорите спокойно, ясно и понятно. Если вы слишком взволнованы, переведите дыхание, займитесь чем-нибудь другим или позвоните подруге или товарищу.
- Быть твердым, но справедливым: установите ясные и понятные правила поведения вашего ребенка и границы дозволенного. Убедитесь в том, что он понимает ваши ожидания.
- Быть старшим товарищем: слушайте своего ребенка, старайтесь объяснять вашу реакцию на его поведение, но не оправдывайтесь.
- Быть последовательным: установив правила, строго придерживайтесь их. Допуская гибкость, постарайтесь не стать жертвой манипуляций.
- Быть терпеливым: любые изменения трудно переживаются даже взрослыми. Ребенок должен иметь право на ошибку.
- Быть осведомленным: почему ребенок ведет себя неподобающим образом – у него проблемы в школе, он чего-то боится, его пугают перемены в жизни или потери?
- Быть любящим отцом или матерью: ребенку нужна любовь и внимание. Ваша любовь к нему не должна находиться в зависимости от его поведения.

Десять способов снять «родительский стресс»

1. Старайтесь каждый день выделять хотя бы немного времени для себя. Читайте, гуляйте, слушайте любимую музыку - все это проверенные способы снять стресс.
2. Если вы чувствуйте, что не в состоянии справиться со всем, что на вас обрушилось, не стесняйтесь обратиться за помощью к родным или друзьям.
3. Не теряйте чувство юмора, когда все идет не так, как хотелось бы. Идеальных родителей, как и идеальных детей не существует.
4. Постарайтесь принять как должное, что дети порой совершают ошибки, бывают невыносимы и непоследовательны, совершают бездумные поступки – все это часть обычного детского поведения.
5. Когда вы сильно рассердитесь, посчитайте до десяти, прежде чем начать принимать меры.
6. Напряжение можно снять с помощью простого прикосновения – возьмите ребенка за руку, обнимите его, похлопайте по плечу.
7. Слушайте своего ребенка, давайте ему понять, что вы цените разговоры с ним. Хорошая коммуникация позволяет предотвратить конфликты и стресс.
8. В семье должно быть время и место для развлечений и спорта. Смех и физкультура заметно снижают стресс.
9. Обсуждайте волнующие вас проблемы воспитания со своими друзьями. Но не забывайте при этом рассказывать им и о том удовольствии, которое вам приносит общение с вашим ребенком.
10. Почитайте в книжках о том, как происходит взросление ребенка, чтобы ваши ожидания носили реалистический характер.