**Родители, никогда так не поступайте** !

1.      **Никогда не применяйте угроз**

Они ослабляют внутреннее «я» ребенка. Происходит это от таких распространенных обещаний: «Еще раз так сделаешь, и я тебя выпорю». Они наполняют душу ребенка чувством страха, беспомощности, а иногда и ненависти. Дело в том, что дети живут только настоящим. Угроза наказанием в будущем все равно не действует «с запасом», а негативную реакцию вызывает сразу же.

2**.      Никогда не унижайте детей.**

Нельзя говорить ребенку: «Как можно быть таким балбесом (ротозеем, хвастуном, болтуном, лгуном)?» Сколько раз вы оскорбили малыша, столько раз вы нанесли удар по его внутреннему «я» - тому, из чего развивается личность.

3**.      Никогда не выдавливайте силой обещание из ребенка не делать то, что вам не нравится**.  Мы так часто понуждаем детей: «Обещай, что это не повторится! Ну, я жду! Не слышу?» И ребенок обещает. Что ему остаётся? А потом вновь делает то, что вы ему запретили. И мы же его попрекаем: «Ты же не сдержал обещания!»

       Но самое существенное: малыши имеют дело только с настоящим, они не осознают будущего. Если вынуждать их давать обещания, они просто привыкнут с их помощью избегать неприятностей, ничего реально в своем поведении не меняя.

4**.      Никогда не требуйте от ребенка немедленного и слепого послушания**.

Лучше всего ребенка заранее предупредить о том, что вы собираетесь от него потребовать. Например: «Ты знаешь, нам придется пойти вместе за хлебом – минут через десять». Пусть у него будет немного времени посопротивляться и поворчать, если ему хочется. Свобода выражения чувств оставляет его с сознанием, что с ним считаются. Это гораздо лучше приказа по типу казарменного: «Быстро собирайся! Пойдём в магазин», «Вставай, я кому сказала!»  Ребенок – не робот, а человек, и притом очень ранимый, с хрупким внутренним устройством. Если он постоянно имеет свободу выбора в разумных пределах, растет в атмосфере уважения к его личности, он станет впоследствии человеком с развитым чувством достоинства, самоуважения, и те же качества будет ценить в других людях. В таком же духе станет растить своих собственных детей.

5**.      Никогда не требуйте от ребенка того, к чему он не готов в силу возраста**.

      Если от двухлетнего ребенка требовать того, к чему способен лишь пятилетний, он будет чувствовать свою беспомощность и неприязнь к тем, кто требует от него непосильного.

6.      **Никогда не применяйте методы, которые заставляют ребенка чувствовать себя «плохим».**Ничто не оправдывает жестокое обращение родителей к своим детям. Ребенок и родитель имеют равные права, в том числе и право быть свободным от страха и насилия.

      **Жестокость родителей порождает жестокость детей** – порочный круг замыкается. Дети вырастают и начинают мстить за свое поруганное детство, коверкая жизнь другим людям – эстафета ненависти и жестокости продолжается.

**Четыре заповеди мудрого родителя**
    Ребёнка нужно не просто любить, этого мало. Его нужно уважать и видеть в нём 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 ребёнка самого-самого.**
    Так не бывает, чтобы человек одинаково хорошо всё 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 отжимался, а ты – тюфяк тюфяком». Зато ваш Вася клеит бумажные кораблики, «сечёт» в компьютере. Наверняка найдётся 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 ребёнка 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) награждён очередным орденом, не переполняет стыдом и обидой? Если разговор о том, что «Мишенька из 2 подъезда непревзойдённо играет на скрипочке», происходит в присутствии вашего ребёнка, а в ответ похвалиться нечем – лучше всё 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 (ребёнок нахамил старику, устроил истерику в магазине), нужно твёрдо 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.
**Специалисты рекомендуют тем родителям, кто испытывает желание встряхнуть или ударить плачущего ребенка, постараться проделать следующее:**

 — Выйти из комнаты и позвонить приятелю.

— Включить какую-нибудь успокаивающую музыку.

 — Сделать 10 глубоких вздохов и успокоиться; затем сделать еще 10 вздохов.

— Пойти в другую комнату и выполнить какие-нибудь упражнения.

 — Принять душ.

 — Сесть, закрыть глаза и живо представить себе, что находитесь в каком-нибудь приятном месте.

Составлено на основе рекомендаций психологов.