**20 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ**

**В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА**

То, что вы говорите ребенку, очень сильно влияет на ваши с ним отношения. Словами вы формируете его мир, и даже характер. Поэтому важно обращаться к ребенку соответствующим тоном и уметь… договориться по - хорошему! Когда ребенок маленький, мы говорим с ним исключительно ласково и заботливо, никогда не повышаем голоса. Но если ему уже почти годик, он делает первые шаги и начинает познавать мир, наш тон и выражения меняются. Это нормально, потому что ребенок начинает понемногу ускользать из-под нашего контроля, когда мы должны его оберегать. В итоге мы все чаще повышаем голос, говорим настойчивее или даже кричим: «не трогай!», «не прикасайся!», «нельзя!». Сами нервничаем и злимся, однако не позволяем того же самого малышу, говоря ему: «не плачь!», «не кричи!». Ребенок подрастает, и бывают моменты, когда нам не удается понять друг друга. Это порождает страхи и сомнения. А ведь есть способ легко избежать таких проблем: надо просто научиться общаться!

Узнайте, как.

***Двухлетний малыш только познает мир***

Ребенок пытается потрогать и даже съесть все, что оказывается у него на пути. Разумеется, за этим нужно следить. Поскольку он еще не все понимает, обращаясь к нему, используйте простые фразы.

* Н Е Т!

Это самое простое и короткое слово, к нему не нужно добавлять ничего больше. Вместо «не трогай, обожжешься», скажите «нет» и отодвиньте чашку от края стола. Фразу «не ешь это, оно грязное, потому что лежало на земле» точно так же замените обычным словом «нет» и выньте кусочек из ручки малыша. Поначалу он будет протестовать, но быстро поймет, в чем дело.

* СДЕЛАЙ ЭТО САМ!

Малышу нравится быть независимым, так позвольте ему это. Пусть одевается, моет руки и делает все остальное самостоятельно. Чтобы его заинтересовать, чаще произносить «сделай это сам» или «ты сам». Будьте рядом, но не помогайте. Это отличная игра.

* НОЖНИЧКИ!

Это или подобное слово можно использовать в ситуации, когда нужно быстро забрать у ребенка опасный предмет. Назовите его и заберите, а потом объясните ребенку, почему так поступили.

* ХОЧЕШЬ ТО ИЛИ ЭТО?

Маленькому бунтарю, который любой ценой желает быть независимым, лучше предоставить право выбора. Если спросить: «хочешь надеть зеленую шапку или красную?»- у ребенка будет впечатление, что он выбирает и может решать сам. И будет в восторге от этого!

***Дошкольник внимательно наблюдает***

Трех - четырехлетний ребенок хочет все знать, он любопытен и наблюдателен. Он все время следит за вами и учится у вас. И часто подражает. Это важное время в воспитании ребенка, так как осознанно усваивает множество житейских истин и семейных ценностей. Самое главное, чтобы ваши поступки подтверждали ваши слова и наоборот. Поэтому делайте то, что говорите, и от ребенка требуйте то же самое.

* С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОСЛУШАЮ.

Дети в этом возрасте много говорят, и их надо выслушать. Подчеркните, что рассказ важен для вас, и действительно слушайте, глядя на ребенка. В перерывах говорите: «это интересно», «да, ты прав». Так ребенок будет знать, что мама и папа воспринимают его серьезно.

* ТЫ ГРУСТНЫЙ, ПРАВДА?

Не отрицайте эмоции малыша и не старайтесь их подавить. Вместо того чтобы говорить: «Что с тобой? Почему капризничаешь? Не реви! » опишите его чувства и скажите, что понимаете его. Таким образом вы поддержите ребенка, и он будет знать, что его понимают. Говорите также и о своих эмоциях. Скажите: « Я расстроена, дай мне побыть одной». Ребенок будет знать, что у вас плохое настроение не по его вине.

* ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО…

Говорите так каждый раз, когда хотите, чтобы ребенок что-то сделал. Благодаря такому обращению малыш будет знать, что исполнение им вашей просьбы доставит вам радость, и охотно сделает это.

* ЭТО МНЕ МЕШАЕТ!

Говорите так, когда ребенок шумит, кричит, ужасно ведет себя, а вы, например, хотите отдохнуть. Это лучше, чем «Перестань!», которое звучит как приказ. А все дети по натуре упрямы.

* ВСЕ В ПОРЯДКЕ!

Ребенок охотно помогает вам, но он еще не слишком ловок. Это нормально, если он что-то иногда уронит или испортит. Не говорите в таких случаях «ОЙ-ой» или «Какая жалость», но уверьте малыша, что все в порядке, чтобы не отлучить его от самостоятельности.

* ЭТО БЫЛО ПЛОХО. ЗАБУДЕМ ОБ ЭТОМ.

Бывает, что дошкольник что-нибудь натворит: скажет бранное слово, кого-нибудь ударит. Упрекните его, скажите: « Этот поступок (слово) плохой, некрасивый» и т.п. Подчеркните, что не ребенок плохой, а неправильно именно то, что он сделал. Когда малыш поймет, что вам не понравился его поступок,

предложите забыть об инциденте, чтобы он не повторялся.

***Школьник ждет понимания***

Шести - семилетний и чуть более старшим детям жизненно необходимо, чтобы вы понимали их эмоции. Нужны простые правила и ясные выражения. Школа- это новые обязанности, часто порождающие страхи, поэтому дети такого возраста нередко полны противоречий. Важно подчеркнуть, что вы с ребенком понимаете друг друга.

* ВИЖУ, ЧТО ЭТО ТЕБЯ ЗЛИТ.

Вы помогаете ребенку делать домашнее задание по математике, а он все равно не понимает и очень из-за этого раздражается? Вместо того чтобы отвечать злостью на злость, «проговорите» его эмоции. Это поможет ему совладеть с ними.

* ПОГОВОРИМ…

У ребенка могут быть неприятности в школе, с друзьями во дворе. Он сам в состоянии с этим справиться, однако рассказ о своих проблемах может помочь ему. Сами начните откровенный разговор и слушайте малыша внимательно. Задавайте вопросы: «Подумай, что можно сделать, чтобы теперь не ссориться с друзьями?». Не подсказывайте ему решение, пусть найдет собственное.

* МНЕ НУЖНА ТВОЯ ПОМОЩЬ.

Начните такими словами свою просьбу, и вы удивитесь, как быстро ребенок вынесет мусор, вытрет пыль или уберется в своей комнате. Благодаря таким словам он ощущает себя нужным и полезным.

* Я ЗЛЮСЬ, КОГДА…

Сначала обозначьте свои эмоции, потом назовите их причину. Тогда ребенок быстрее осознает, что вам не нравится беспорядок в его комнате или несделанные уроки в десять часов вечера.

* СВЕТ НАДО ГАСИТЬ.

Вместо того чтобы сказать: «Снова ты не погасил свет. Ты такой рассеянный!» используйте простое сообщение. Можете даже сказать только: « Свет!», и ребенок уже домыслит, о чем речь. Благодаря этому вы избежите ссоры, а указание будет исполнено.

***Подросток любит четкие принципы***

Разговаривать с подростком бывает труднее, чем взобраться на Эверест. Ребенка терзают сильные эмоции, гормональная буря… Поэтому вооружитесь терпением, избегайте разговоров , когда эмоции бьют через край, не принимайте близко к сердцу злых замечаний, которые наверняка будут сыпаться, как из рога изобилия.

* МНЕ НЕ НРАВИТСЯ, КОГДА…

Таким образом вы не говорите о ребенке, не оцениваете его, а лишь озвучиваете свои ощущения. Это для него ясное сообщение: что-то не отвечает вашим ожиданиям. Ребенок не пройдет равнодушно мимо такого сообщения, как пропустил бы мимо ушей прямую критику. Если под конец вы добавите: «Прошу тебя, измени это!»- наверняка он что-то попытается сделать.

* Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ.

Очень важно донести до сознания ребенка, что его любят. Поэтому говорите ему об этом, даже если в ответ – только усмешка или молчание. Помните - это лишь поза! Если вам трудно произнести слова любви, напишите их, например, в конце списка покупок. Вы увидите, что листок с этим списком будет цениться как реликвия.

* Я НЕ СОГЛАСНА!

Если вы не можете или не хотите удовлетворить просьбу ребенок (когда он хочет, например, оставаться ночевать у друга), скажите об этом ясно и просто. Немедленно последует вопрос «А почему?» и аргумент « А вот другие…». Объясните свое решение, но не изменяйте мнения. Как ни странно, подросток охотно принимает четкие правила.

* ПОГОВОРИМ, КОГДА МЫ ОБА УСПОКОИМСЯ.

Порой разговор с подростком начинает раздражать и вас, и его самого. Не притворяйтесь спокойной, скажите, что вы расстроены, и подождете, пока вы оба остынете. Избегайте разговоров на повышенных тонах.

* ТЫ ОТЛИЧНО СПРАВИЛСЯ.

Малышей нужно хвалить как можно чаще, лучше всего несколько раз в день. Подростков тоже! Хвалите его за каждый хороший поступок, за любую помощь. Благодарите за то, что сходил в магазин за продуктами, хвалите за хорошие отметки или проявленные нежные чувства. Таким образом вы внушаете бунтарю веру в себя.

***Выбросите эти выражения из своего словаря***

Представление ребенка о самом себе строится на основе того, что он слышит от других, главным образом – от родителей. Поэтому некоторые слова и выражения стоит навсегда исключить из ваших высказываний.

* ВЕЧНО ТЫ ТАК!

Это сообщение гласит: ты делал это когда- то и будешь делать так все время. Ребёнок думаете: « Ну и зачем я буду стараться, раз мама и папа не верят в меня и думают, что я не изменяюсь?»

* ТЫ ТАКОЙ ЛЕНИВЫЙ!

Утверждение, содержащее обвинительный эпитет, - это особенно опасная смесь. Ребёнок, которому постоянно говорят, какой он плохой, в конце концов начинает в это верит! Он думает: « Мама считает, что я ленив. Значит, я такой и есть. И я уже не изменюсь…»

* НИКОГДА ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ КУПЛЮ!

Слово «никогда» звучит правдоподобно только для очень маленького ребенка. Подросток же знает, что взрослые говорят «никогда», а потом поступают по-другому. Поэтому, чтобы быть последовательной, не произносите угроз, которых не исполните.