**Советы родителям
от Юлии Борисовны Гиппенрейтер**

***Ю.Б. Гиппенрейтер****психолог,
профессор кафедры общей психологии
факультета МГУ им. М.В. Ломоносова,
автор книги "Общаться с ребенком как?"*

**Безусловно, понимать ребёнка - значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!**

Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом.

Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.

Недовольства действиями ребёнка не должно быть систематическими, иначе оно перерастёт в непринятие его.

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребёнок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой всё в порядке! Ты, конечно, справишься!».

**Если ребёнку трудно, и он готов принять помощь, обязательно помогите ему.**
При этом:
1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте сделать ему самому.
2. По мере освоения ребёнком новых действий постепенно передавайте их ему.

**Личность и способности ребёнка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.**

Позволяйте вашему ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

Активно слушать ребёнка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЁМ переживании, а не о нём, не о его поведении.
Не требуйте от ребёнка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.

Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребёнка.

 **Есть несколько правил, которые помогают наладить и поддерживать в семье бесконфликтную дисциплину.**

**Правило первое.**
Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка.

**Правило второе.**
Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

**Правило третье.**
Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребёнка.

**Правило четвёртое.**
Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

**Правило пятое.**
Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.

**Правило шестое.**
Наказывать ребёнка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

 **Потребности человека, в том числе ребёнка.**
Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех – в делах, в учёбе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребёнок постоянно ищет и даже борется за него.

 **Чтобы не допускать глубокого разлада ребёнка с самим собой и окружающим миром**, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.
Давайте, ещё раз посмотрим, как мы можем это делать.

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).

8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы, например: Мне хорошо с тобой.
Я рада тебя видеть.
Хорошо, что ты пришёл.
Мне нравится, как ты…
Я по тебе соскучилась.
Давай (посидим, поделаем…) вместе.
Ты, конечно, справишься.
Как хорошо, что ты у нас есть.
Ты мой хороший.
10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

**УДАЧИ ВАМ И ДУШЕВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ!**