

## 10 шагов навстречу.



Все мамы и папы хотят, чтобы их ребёнок рос здоровым, умным, добрым и стал по-настоящему счастливым человеком. Но одной родительской любви и интуиции для этого мало. Ведь в жизни все хорошее, как и плохое, развивается по определённым законам.

Предлагаю Вам десять правил, которым должны следовать родители, чтобы их ребёнок вырос счастливым:

### **1. Не лгите детям.**

Ложь стара, как мир. Мы обманываем ребёнка, исходя из соображений сиюминутного комфорта, а штраф, который мы платим, гораздо больше и неприятнее. Чаще всего мы платим утратой доверия ребёнка, в худшем случае – тем, что у него создаётся разрозненная, противоречивая картина мира вместо непротиворечивой и целостной. В мире, где слова родителей несоответствуют действительности, ребёнку крайне трудно жить.

### **2. Если не знаете, что ответить ребёнку, помолчите и подумайте.**

Помогите себе: возьмите тайм-аут. Ничего страшного в словах «я отвечу тебе завтра» нет. Время, которое вы выиграли, потратьте на то, чтобы сформулировать для себя причины своего страха. Чего боитесь? Почему не можете чего-то сказать? Скорее всего, вы придёте к тому, что боитесь не за ребёнка, а за себя, боитесь, что правда может разрушить вас самих. Дети могут воспринять любую правду, если её нормально воспринимает взрослый, который ребёнку её «преподносит». Сначала справьтесь сами с собой, затем говорите с ребёнком. Только не лгите!

### **3. Знайте: забывчивость – это тоже разновидность обмана.**

Пообещали – и забыли. И ребёнок забыл. Потом ребёнок вспомнил и обиделся. Нехорошо. Если обещаете – выполняйте. Если у вас плохая память – записывайте. Если вспомнили, что забыли, – поговорите об этом с ребёнком. Скажите, что вспомнили и что обязательно выполните обещанное. Это укрепляет доверие ребёнка к миру, учит его быть обязательным, даёт ему понять, что вы его уважаете.

### **4. Никогда не имитируйте общение, интерес, участие.**

Не говорите: «Ах, как здорово ты нарисовал», глядя при этом в телевизор. Либо оторвитесь от сериала, либо честно (!) скажите: «Прости, дорогой. Я сейчас занята и как следует, не могу поглядеть. Я закончу и посмотрю»

хорошенько, что ты нарисовал». Опять же – не обманывайте: когда закончите – обязательно посмотрите.

**5. Не делайте своему ребёнку лишних подарков, откупаясь за то, что недостаточно уделяете ему времени.**

За своё отсутствие «платите» присутствием: идите вместе куда хотите, дарите ребёнку своё время, а не деньги. Способ откупаться подарками за то, что «не долюбили» ребёнка, – предшественник товарно-денежных отношений в любви. А если хотите, чтобы малыш достойно вёл себя в магазине, своевременно расскажите ему, что такое деньги и откуда они берутся.

**6. Если не правы, искренне просите у ребёнка прощения.**

Взрослые заблуждаются, когда считают, что они непогрешимы и всегда правы. Помните: любой диктат творит зло.

**7. При любой возможности позволяйте ребёнку выбирать:** еду, одежду, игрушки в магазине. Так он получает представление о том, что имеет право на собственное мнение, и это мнение учитывается.

**8. Отказ принимайте всерьёз.**

Если вы считаете, что ребёнок имеет право сказать «нет» в конкретной ситуации, – соглашайтесь. «Ты хочешь поехать на выходные к бабушке?» – «Нет». Значит, не везите его к бабушке. Иначе не стоило и спрашивать.

**9. Не конкурируйте за любовь второго родителя.**

Всячески поддерживайте в ребёнке уважение к нему. Не спрашивайте: «Кого ты больше любишь?» Ребёнок не должен чувствовать себя виноватым из-за того, что в данный момент предпочёл кого-то из родителей, иначе вы укрепляете его в мысли, что родителей можно сравнивать и назначать «лучшего» или «худшего». В идеале, каждый родитель должен быть незаменимой, эксклюзивной фигурой.

**10. Хвалите детей!**

Отмечайте их хорошие поступки, их успехи в каком-либо виде деятельности. Но не говорите: «Ты самый лучший!» «Лучшим» быть тяжело!

Возможно, некоторые правила Вам будет соблюдать сложно, но поверьте, когда мы говорим о здоровье (*психическом*) и счастье ребенка, то все возможно.

**Любите своих детей!**