

## 8 правил хороших родителей



Независимо от профессии, которую мы выбираем, есть вещи, которые уже включены в наш жизненный план. Мы должны быть хорошими детьми для своих родителей, и — если у нас будут дети — хорошими родителями для наших детей. Невозможно считать себя реализовавшейся личностью, если вы состоялись профессионально, но ваши дети несчастны. Поэтому, первая и обязательная специальность, которую необходимо освоить — это «хороший родитель».

### 1. Станьте хорошим слушателем.

Настолько хорошим, что вашему ребенку захочется вам рассказать все. Используйте метод активного слушания, правильно идентифицируя чувства ребенка, принимая их. Этот метод должен войти в привычку для выстраивания хороших и понимающих взаимоотношений с малышом.

Основные правила - внимательно выслушивайте его сомнения и страхи, не перебивая. Убедитесь, что вы абсолютно настроены на его волну.

## **2. Покажите свою безусловную любовь.**

Безусловную — значит «без условий». Любить его и послушного и бьющегося в истерике. И чистого и в грязи. И обнимающего вас, и отталкивающего. Очень легко любить новорожденных, которые апеллируют к лучшим чувствам в нас, но так тяжело любить подростков, которые изо дня в день отрицают все и вся, демонстрируют показное пренебрежение и непонимание. Не жалейте для них доброго слова и заботы.

## **3. Проводите качественное время вместе.**

Исследования показали, что работающие мамы, проводящие с ребенком качественные 2 часа в день испытывают меньшее чувство вины, чем матери, проводящие весь день дома, но не уделяющие ни одного часа исключительно ребенку. В расписании должен быть один — два часа только для вас: игры, чтение книг, прогулки.

## **4. Будьте честными.**

Правила, которые вы устанавливаете, зачастую должны работать и в обратную сторону. Если, вы, например, говорите «Мы не смотрим телевизор по воскресеньям», то телевизор не смотрим именно МЫ, а не только ребенок. Если «мы не едим фастфуд», то и родители должны забыть про его существование.

## **5. Будьте примером.**

Говорят, что воспитывают не правила, а личный пример. Дети всегда смотрят на родителей как на первых авторитетов, и руководствуются нравственными нормами, принятыми в семье. Если вы не делаете подлостей, не обманываете; показываете личный пример трудолюбия и настойчивости, не переживайте — дети обязательно повторят это.

## **6. Будьте терпеливым.**

Иногда, когда любить становится трудно — во время очередной истерики трехлетки, или подросткового выпада — используйте важный инструмент — терпение. Так вы сможете трезво взглянуть на ситуацию, и не допустить печальных последствий.

## **7. Поставьте себя на место ребенка.**

Осуждайте не самого ребенка, а его поступок или поведение. Постарайтесь вникнуть в его мотивацию и точку зрения, «пройдите его путь». Это поможет наладить правильное общение между вами, так как ребенок почувствует вашу заинтересованность и желание помочь.

## **8. Просто любите его.**

Принимайте ребенка таким, какой он есть, не пытайтесь его делать удобным или правильным. Старайтесь раскрыть его таланты и лучшие качества. Поддерживайте и вдохновляйте.

И помните, что хорошие отношения между детьми и родителями дороже, чем любая престижная должность, признание и большие деньги.