

Десять способов стать выдающимся родителем

1. Подавайте хороший пример. Ваше поведение – образец для ребенка, которому он старается подражать.
2. Уважайте чувства, мысли и суждения своих детей
3. Чаще хвалите, обнимайте и целуйте своего ребенка. Он должен знать, что вы его любите.
4. Всегда держите данное вами слово. Если все-таки приходится его нарушить, объясните ребенку причины и извинитесь перед ним.
5. Поощряйте творческую деятельность ребенка. Задавайте вопросы, развивающие воображение и любознательность.
6. Повышайте самооценку ребенка, поощряя любые проявления самостоятельности.
7. Будьте в курсе того, что происходит в жизни вашего ребенка – в школе, на улице, с друзьями.
8. Управляйте поведением своего ребенка твердо, честно и с любовью. Обсуждайте поступки ребенка, а не его личность.
9. Устанавливайте семейные традиции. Не жалеете времени на развлечения и игры с ребенком.
10. Настраивайтесь на лучшее. Таким образом, вам и вашему ребенку будет легче настроиться на преодоление препятствий и достижение поставленных целей.

13 правил для родителей, имеющих ребенка с ограниченными возможностями здоровья

1. Никогда не жалеете ребёнка из-за того, что он не такой, как все.
2. Дарите ребёнку свою любовь и внимание.
3. Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
4. Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений.
5. Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.
6. Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными.
7. Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.
8. Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
9. Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
10. Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.
11. Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
12. Не изводите себя упреками. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты.
13. Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

Десять способов снять «родительский стресс»

1. Старайтесь каждый день выделять хотя бы немного времени для себя. Читайте, гуляйте, слушайте любимую музыку - все это проверенные способы снять стресс.
2. Если вы чувствуете, что не в состоянии справиться со всем, что на вас обрушилось, не стесняйтесь обратиться за помощью к родным или друзьям.
3. Не теряйте чувство юмора, когда все идет не так, как хотелось бы. Идеальных родителей, как и идеальных детей не существует.
4. Постарайтесь принять как должное, что дети порой совершают ошибки, бывают невыносимы и непоследовательны, совершают бездумные поступки – все это часть обычного детского поведения.
5. Когда вы сильно рассердитесь, посчитайте до десяти, прежде чем начать принимать меры.
6. Напряжение можно снять с помощью простого прикосновения – возьмите ребенка за руку, обнимите его, похлопайте по плечу.
7. Слушайте своего ребенка, давайте ему понять, что вы цените разговоры с ним. Хорошая коммуникация позволяет предотвратить конфликты и стресс.
8. В семье должно быть время и место для развлечений и спорта. Смех и физкультура заметно снижают стресс.
9. Обсуждайте волнующие вас проблемы воспитания со своими друзьями. Но не забывайте при этом рассказывать им и о том удовольствии, которое вам приносит общение с вашим ребенком.
10. Почитайте в книжках о том, как происходит взросление ребенка, чтобы ваши ожидания носили реалистический характер.

Давайте еще 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 пришел.

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.

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но, вполне преодолимы!

Удачи вам и душевного благополучия!



Психологи: Урюпина Л.Д.
Пашкова М.В.
(47467) 7-74-13
(47467) 7-74-11

ОБУ «ЦСН» по Елецкому району
Отделение психолого-педагогической
помощи семье и детям

Мудрые советы для родителей

«Залог семейного счастья в доброте, откровенности, отзывчивости.»

Эмиль Золя.

2016 год