

### **Три совета родителям: как не избаловать своего ребенка?**

1. Перестаньте постоянно говорить ребёнку, что он особенный или самый лучший, чтобы он не ожидал особенного отношения к себе.
2. Перестаньте чрезмерно волноваться за ребёнка и опекать его. Ему нужно ваше доверие, а не волнение.
3. Не позволяйте ребёнку огрызаться на вас или грубить, когда вы просите сделать что-то.

### **Три признака того, что вы манипулируете своим ребёнком.**

1. Не позволяете ему ощущать себя полноценной личностью, принимая все решения за него.
2. Учитываете его чувства и потребности в последнюю очередь.
3. И пытаетесь контролировать все сферы его жизни.

И если в одном из пунктов вы узнали себя, то задумайтесь над тем, чтобы поменять подход к воспитанию своего ребёнка.

### **Три совета: как сформировать у ребенка чувство собственного достоинства?**

1. Начинать нужно с себя. Только в семье со здоровым психологическим климатом, может вырасти человек со здоровой самооценкой.
2. Нельзя позволять себе кричать на ребёнка, так как человек с чувством собственного достоинства никогда не потерпит, чтобы с ним разговаривали на повышенных тонах.
3. Уважайте своего ребёнка, если вы хотите, чтобы он уважал себя сам.

### **Три способа отучить ребёнка от чрезмерного потребления сладкого**

1. Разрешайте одну сладость в день. Дайте ребенку свободу действий: пусть он сам выберет, когда (за завтраком, в обед или на перекус) и что именно из сладкого он будет есть. Конечно, ваш контроль понадобится, чтобы не перейти грани разумного, — выбрать целый торт нельзя. А чтобы не оставить ребенка голодным, приготовьте сюрприз: полезную закуску.
2. Готовьте полезные завтраки. Совсем не обязательно изымать все сладкое в доме и показательно выбрасывать его в мусорное ведро. Тактика шпиона — вот что нужно. Следите за тем, что ест ваш ребенок на завтрак, и незаметно подсовывайте ему «правильные» продукты.
3. Не держите дома соков и газировки. Главный источник добавленного сахара — сладкие напитки: соки, газировки, энергетические напитки, чудо-молоко и даже бутилированная вода с разными вкусами

(клубника, лайм и др.). Вы не можете полностью контролировать питание ребенка вне дома, но вот дом — ваша территория

### **Три рекомендации: как завоевать доверие ребёнка?**

Хорошие рекомендации родителям на этот счёт даёт психолог Сара Рэдклиф. Вот некоторые из них:

1. Подготавливайте ребёнка к жизни — в этом заключается настоящая забота о нём. Родители должны прививать своим детям практические умения и навыки в разных областях жизни, а также объяснять, что им предстоит сделать и испытать в будущем.
2. Удовлетворяйте потребность ребёнка в общении. Готовность общаться со своим чадом — еще один путь к завоеванию его доверия. Сын или дочь чувствует себя защищенным, если знает, что всегда может обратиться к родителям с любыми вопросами, со своими переживаниями, открытиями и тревогами.
3. Всегда выполняйте свои обещания. Нет большего препятствия на пути к завоеванию доверия, чем нарушенное обещание.

### **Три способа: как правильно развивать лидерские качества у ребенка?**

1. Важно прислушиваться к мнению и ощущениям малыша даже в мелочах. Родители нередко дают опытом, авторитетом, не стараясь вникнуть в идеи ребенка. Исправьте эту ошибку — расспрашивайте детей о планах на будущее, советуйтесь перед принятием судьбоносного решения.
2. Не блокируйте инициативу, исходящую от ребенка, даже если вы считаете затею глупой. Малышу следует учиться на собственных ошибках. Заботьтесь об интеллектуальном и физическом развитии. Пусть ребенок найдет подходящее хобби, проводит время в кругу единомышленников.
3. Формируйте здоровое отношение к поражениям. Проигрыш — это нормальное явление, самооценка ребенка не должна страдать от неудачи. Вовлекайте детей в занятия с элементом соревнования: даже повседневные дела могут стать интересными, если выполнять их наперегонки.

### **Три способа остановить детские истерики.**

1. Демонстрируйте безразличие. Когда ребенок закатывает истерику в общественном месте, мы часто чувствуем себя неловко, что может провоцировать нашу злость и раздражение.

2. Назовите чувства ребенка. Выразите сочувствие и понимание. Например, вы можете сказать, что тоже злитесь, когда не получаете то, что хотите. Но злиться можно по-разному, не все формы выражения чувств красивы, полезны и действенны.
3. Включайте ребенка в борьбу с истерикой. Придумайте вместе с ребенком шутивное название того, что с ним происходит: на него напала злючка, пришла тетья Истерика. Это позволит ребенку переключить свое внимание и увидеть в вас друга вместо обидчика.

### **Три тезиса о дисциплине в разные периоды жизни ребенка.**

1. Дети не могут любить и уважать своих родителей, если те слабы и нерешительны. В этом случае они просто садятся им на шею и начинают манипулировать ими без зазрения совести. И не рассчитывайте на то, что у них проснется совесть! Не проснется. Если вы подставите им свою шею, они на нее усядутся и ножки свесят.
2. Но хуже всего даже не это. Гораздо опаснее то, что подобная схема взаимоотношений станет для ваших детей привычной, и они будут стараться сесть на шею и манипулировать всеми, с кем будут пересекаться в своей жизни.
3. Дисциплина — это не наказания. Наказания - лишь один из способов коррекции, когда дисциплина захромала. А сама дисциплина — это просто умение контролировать свои порывы и побуждения, делать не то, что хочется в данный момент, а то, что нужно. Дисциплина, смягченная любовью, учит детей приспособлять свое поведение к требованиям общества.

### **Три совета: как приучить ребенка к домашнему труду?**

1. Обязательно хвалите! И ребенок будет еще больше стараться.
2. Наберитесь терпения. Будьте готовы к тому, что совместное приготовление супа может растянуться на полдня. А после мытья полов одежду ребенка придется менять. Да, сделать все самому, конечно, проще, но тогда вопрос: каким вы хотите вырастить своего ребенка?
3. Никакой обязаловки! Важный момент: есть дети-интеллектуалы, которые в 4 года уже читают и наизусть знают «Лукоморье», а есть рукастые. Творческим ребятам будет не так интересно что-то делать по хозяйству. Они лучше книжку пойдут почитают. Принимайте это во внимание.

*Использованы материалы сети ИНТЕРНЕТ в свободном доступе.  
Составитель: пдагог-психолог МАДОУ ЦРР – детский сад Крючкова Г.А.*