

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

КАК ВЫСТРОИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ?



*Искренний интерес к жизни ребенка — основа прочных
теплых детско-родительских отношений.*



С чего начать

- ✦ **При разговоре убедитесь, что ребенок действительно слушает вас.** Маленькие дети воспримут то, что вы им говорите, лучше, если вы присядете на уровень их роста, так, чтобы ваши глаза и глаза ребенка были на одном уровне.
- ✦ **Формулируйте четкие и простые правила и просьбы.** Если вы не можете записать их кратко на бумаге, то и ребенок их не поймет.
- ✦ **Формулируйте конкретные инструкции, избегайте использования «не».**

Например, если вы говорите «Не балуйся», ребенку требуется сначала понять, **что именно вы считаете баловством**



Что делать не стоит

- ✦ **Не манипулируйте любовью и чувством вины.**
«Когда ты так делаешь, я тебя не люблю» — ребенок очень быстро усваивает схему, **что его могут любить только за что-то, сам по себе он любви не достоин.**
- ✦ **Не обещайте того, что не сможете выполнить.**
Если сомневаетесь в успехе, вы можете обещать постараться это сделать.
- ✦ **Не обсуждайте правила, когда ребенок устал, голоден, расстроен.** В такие моменты эмоциональная реакция окажется сильнее, **а сил на усвоение информации не будет.**





Важно

- + Избегайте оценки самого ребенка и ваших отношений, **говорите только о конкретном поведении и поступке.**
- + Поощряйте хорошее поведение и достижения, **придавайте дополнительную мотивацию.**
- + Соблюдайте последовательность и предсказуемость. **Договоренность должен соблюдать и родитель.** Например, за успешное выполнение задания обещана награда — поход в кино.





Не забывайте

- ✦ **Частой причиной непослушания подростков бывает обилие обязанностей и отсутствие прав.** Чем старше становится ребенок, тем больше у него должно появляться влияния на собственную жизнь.
- ✦ Начинаяте приучать ребенка к самостоятельности и выполнению **простых правил с самого раннего возраста**, постепенно их усложняя. Введение требований в подростковом возрасте, когда ранее никто ничего не просил, будет **вызывать закономерный протест**.

