

**«ЗОЛОТІ ПРАВИЛА ВИХОВАННЯ ЩАСЛИВИХ ДІТЕЙ»**

(від американського психолога доктора Віктора Клайна):

**1. Не марнуйте часу дитини.**

Створивши сприятливе середовище можна підвищити коефіцієнт розумового розвитку маляти на 25-30 одиниць чи, навпаки, знизити його на 50-80 одиниць, якщо життя дитини нудне, одноманітне, безрадісне. Тому не гайте часу. У ранньому дитинстві мозок найкраще сприймає нове, накопичує знання. Пізніше засвоїти їх набагато важче.

**2. Формуйте самоповагу.**

Власний образ, закріплений свідомістю, є визначальним на роботі, при виборі друзів, у сім’ї. Висока самооцінка додає сміливості, впевненості, вміння ризикувати. Діти повинні усвідомити, що успіх, майбутній добробут залежать від них самих.

**3. Навчіть дитину спілкуватися.**

Є шість умов, за яких у дитини виробляються корисні навички: щира любов до батьків (дає відчуття захищеності); приязне ставлення до навколишніх (не лише до близьких та рідних); зовнішня привабливість (одяг, манери); можливість спостерігати правильне соціальне спілкування (поведінка батьків, учителів, ровесників); висока самооцінка, а звідси – впевненість у собі; середній (як мінімум) запас слів; вміння підтримувати розмову.

**4. Пильнуйте, щоб дитина не стала «телеманом».**

Телевізор, відео, ПК, як злі чарівники, здатні красти в неї години, дні й роки. За соціологічними даними маля перебуває перед блакитним екраном в середньому 50 годин на тиждень. Отож на час вступу до школи витратить на сидіння біля екрана часу більше, ніж студент коледжу на чотирирічне навчання. Перегляд телепередач гальмує в дітей розвиток лівої півкулі головного мозку. А нею визначається розвиток мови. Отож з часом у дитини можуть виникнути ускладнення при спілкуванні. “Телемани” стають червоними, їхні дії визначаються миттєвою реакцією, завдаючи шкоди осмисленню та обговоренню події. Телепередачам слід протиставити заняття спортом, музикою, читанням, корисною домашньою роботою тощо.

**5. Виховуйте відповідальність, порядність.**

Потрібно не лише пояснювати, що добре, а що — погано, а й закріплювати гарні навички, карати за негідні вчинки. За приклад має слугувати гідна поведінка батьків.

**6. Навчити дитину шанувати сім’ю.**

Щоб виростити ніжних і люблячих дітей, оточіть їх піклуванням, ласкою з перших днів життя. Добрі стосунки, любов і повага в сім’ї виховують краще за будь-які лекції.

**7. Подбайте про гарне оточення дитини.**

Якщо ви живете на соціально-психологічному смітнику, дітям важко буде вийти з нього, розповсюджуючи пахощі троянди. Оточення впливає на моральні орієнтири, поведінку дітей. Тому уважно придивіться, з ким товаришують ваші діти, поцікавтеся репутацією школи, яку вони відвідують.

**8. Привчайте дитину до праці.**

Певною мірою ви можете запрограмувати життєвий успіх своїх дітей. Отож, подбайте, щоб вони без примусу набули трудових навичок, допоможіть заповнити їхнє життя цікавими й корисними справами, що вимагають певних зусиль на шляху до успіху. Хай вчаться долати труднощі, впевняться, що можуть впоратись з будь-якою справою. Але все це має бути цікавою, захоплюючою грою, а не важкою необхідністю

 **9. Не робіть за дітей те, що вони можуть зробити самі.**

Нехай все перепробують, нехай вчаться на власних помилках. Треба, щоб вони якнайчастіше брали участь у сімейних нарадах. Нехай якнайраніше привчаються робити щось для інших, що в них добре виходить. Спілкуйтеся з дітьми! Якщо у важку хвилину ви опинитеся поруч як друг, а не бос, (так найчастіше буває вдень), дитина, можливо, довірить вам болючу таємницю і прислухається до ваших порад.

 **10. Будьте вимогливими.**

Діти із високою самооцінкою, почуттям власної гідності, вмінням робити щось краще за інших виховуються, як правило, у сім’ях, де до них ставлять високі вимоги: дотримуватися порядку в домі, організовувати своє дозвілля, гідно поводитися.



**Рекомендації батькам щодо виховання дітей**

1. Повірте в неповторність своєї дитини ,у те ,що вона-єдина, унікальна, не схожа на жодну іншу і не є вашою точною копією .Тому не варто вимагати від неї реалізації заданої вами життєвої програми і досягнення поставленої вами мети. Дайте їй право прожити власне життя.

2. Дозвольте дитині бути собою, зі своїми вадами, вразливими місцями та чеснотами. Приймайте її такою, якою вона є. Підкреслюйте її сильні властивості.

3. Не соромтеся виявляти свою любов до дитини, дайте їй зрозуміти, що любитимете за будь - яких обставин.

4. Не бійтеся «залюбити» своє маля: саджайте його собі на коліна , дивіться йому в очі, обіймайте та цілуйте, коли воно того бажає.

5. Обираючи знаряддя виховного впливу, удавайтеся здебільшого до ласки та заохочення, а не до покарання та осуду.

6. Намагайтеся щоб ваша любов не перетворювалась на вседозволеність та бездоганність. Встановіть чіткі межі дозволеного (бажано, щоб заборон було небагато-лише найголовніші) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Неухильно дотримуйтесь встановлених вами заборон і дозволів.

7. Ніколи не давайте дитині особових негативних оцінювальних суджень « ти поганий», «ти брехливий», «ти злий». Оцінювати треба лише вчинок. Треба казати : «Твій вчинок поганий, але ж ти хороший, розумний хлопчик (дівчинка) і надалі не повинен так робити».

8. Намагайтеся впливати на дитину проханням-це найефективніший спосіб давати їй інструкцію. Якщо прохання не виконується, треба переконатись, що воно відповідає вікові й можливостям дитини. Лише тоді можна вдаватися до прямих інструкцій, наказів, що буде досить ефективним для дитини, яка звикла реагувати на прохання батьків. І тільки в разі відвертого непослуху батьки можуть думати про покарання. Цілком зрозуміло, що воно має відповідати вчинку,а дитина має розуміти, за що її покарали. Батьки самі вирішують, як покарати, але майте на увазі, що фізичне покарання- найтяжчий за своїми наслідками засіб покарання. Дитина повинна боятися не покарання, а того, що вона може прикро вразити вас. Покараний-вибачений. Сторінку перегорнуто. Про старі гріхи жодного слова! Покарання не повинно сприйматися дитиною, як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.

9. Не забувайте, що шлях до дитячого серця пролягає через гру. Саме у процесі гри ви зможете передати необхідні навички, знання, поняття, про життєві правила та цінності, зможете краще зрозуміти один одного.

10. Частіше розмовляйте з дитиною , пояснюйте їй незрозумілі явища, ситуації, суть заборон та обмежень. Допоможіть їй навчитися висловлювати свої бажання, почуття та переживання, тлумачити поведінку свою та інших людей.

11. Нехай не буде жодного дня без прочитаної разом книжки (день варто закінчувати читанням доброї, розумної книжки).

12.Розмовляйте з дитиною, розвивайте її мовлення. Щодня цікавтесь її справами, переживаннями, досягненнями.

13. Дозволяйте дитині малювати, ліпити, розфарбовувати, вирізати, працювати з конструктором. Заохочуйте її до цього, створюйт умови.

14. Відвідуйте разом театри, музеї ( спершу достатньо одного залу , щоб запобігати втомі , а згодом поступово, за кілька разів, слід оглянути всю експозицію),організовуйте сімейні екскурсії, знайомлячи дитину з населеним пунктом де ви мешкаєте.

15. Привчайте дітей до самообслуговування, формуйте трудові навички та любов до праці (підтримуйте ініціативу й бажання допомагати вам).



**Десять кроків, щоб стати кращими батьками**

Крок 1 Любов є найважливішою потребою усіх дітей і однією з основних передумов позитивної поведінки дитини. Батьківська любов допомагає дитині формувати впевненість у собі, викликає почуття власної гідності.

Крок 2. Прислуховуйтесь до того, що говорить Ваша дитина. Цікавтеся тим, що вона робить, відчуває.

Крок 3. Всі взаємостосунки, в тому числі й ті, що будуються на любові й довірі, потребують певних обмежень. Батьки самі мають визначити ці обмеження для дітей. Пам`ятайте, що порушення дітьми будь-яких обмежень є для них природним процесом пізнання, і не варто це розцінювати як прояв неслухняності. Діти почуваються більш безпечно, коли батьки також дотримуються визначених ними обмежень.

Крок 4. Сміх допомагає розрядити напружену ситуацію. Часом батьки бувають надто серйозними. Це заважає їм сповна відчути радість батьківства. Вмійте побачити веселі моменти і дозволяйте собі сміх при кожній нагоді.

Крок 5. Намагайтеся побачити світ очима Вашої дитини і зрозуміти її почуття. Пригадайте, як Ви почувалися, коли були дитиною, і яким незрозумілим здавався Вам світ дорослих, коли з Вами поводилися несправедливо.

Крок 6. Хваліть і заохочуйте дитину. Сподівайтеся, що дитина поводитиметься добре. Заохочуйте її докладати зусиль до цього. Хваліть за хорошу поведінку.

Крок 7. Поважайте свою дитину так, як поважали б дорослого. Дозвольте дитині брати участь у прийнятті рішень, особливо тих, що стосуються її. Прислухайтеся до думки дитини. Якщо ви змушені сказати дитині щось неприємне, подумайте, яким чином Ви сказали б це дорослому. Вибачайтеся, якщо вчинили щось неправильно по відношенню до дитини.

Крок 8. Плануйте розпорядок дня дитини. Малі діти почуватимуться більш безпечно, якщо дотримуватимуться чіткого розпорядку дня.

Крок 9. У кожній сім`ї є свої правила. Будьте послідовним в їх дотриманні і намагайтеся виявляти певну гнучкість щодо дотримання цих правил маленькими дітьми. Діти можуть бути введені в оману, якщо одного дня правило виконується, а іншого – відміняється.

Крок 10. Не забувайте про власні потреби. Коли батьківство починає надто нагадувати важку працю, і Ви відчуваєте, що Вам бракує терпіння, приділіть трохи часу лише собі. Робіть те, що приносить Вам задоволення. Якщо Ви розумієте, що втрачаєте контроль над собою і можете накричати на дитину, образити, принизити чи вдарити її, залиште дитину на кілька хвилин, порахуйте до десяти і заспокойтеся.

****

**РЕКОМЕНДУЄМО БАТЬКАМ**

Радійте вашому сину, дочці.

Розмовляйте з дитиною турботливим, підбадьорливим тоном.

Коли дитина з вами розмовляє, слухайте уважно, не перебиваючи.

Встановіть чітко визначені вимоги до дитини.

У розмові з дитиною називайте якнайбільше предметів, їхніх ознак, дій з ними.

Ваші пояснення повинні бути простими і зрозумілими.

Говоріть чітко, ясно.

Будьте терплячі.

Спочатку запитуйте «Що», а потім «Навіщо і чому».

Щодня читайте дитині й обговорюйте прочитане.

Заохочуйте в дитині прагнення ставити запитання.

Заохочуйте цікавість, допитливість і уяву вашої дитини.

Частіше хваліть дитину.

Заохочуйте ігри з іншими дітьми. Піклуйтеся про те, щоб у дитини були нові враження, про які вона могла б розповісти.

Намагайтеся, щоб дитина разом із вами щось робила вдома.

Збирайте диски із записами улюблених пісеньок, віршів, казок та мультфільмів дитини: нехай вона слухає і дивиться їх знову і знову.

Намагайтеся виявити цікавість до того, що їй подобається робити (колекціонувати, малювати і т.д.)

Регулярно водіть дитину в бібліотеку.

Будьте прикладом для дитини: нехай вона бачить, яке задоволення ви одержуєте від читання газет, журналів, книг.

Не втрачайте почуття гумору.

Грайте з дитиною в різні ігри.

Чимось займайтеся разом усією родиною.

Допоможіть дитині вивчити її ім’я, прізвище, адресу.

**НЕ РЕКОМЕНДУЄМО**

Не перебивайте дитину, не говоріть, що ви все зрозуміли, не відвертайтеся, поки дитина не закінчила розповідати, — іншими словами, не дайте їй запідозрити, що вас мало цікавить те, про що вона говорить.

Не ставте занадто багато запитань.

Не примушуйте дитину робити те, до чого вона не готова.

Не змушуйте дитину робити що-небудь, якщо вона крутиться, втомилася, засмучена.

Не вимагайте занадто багато — пройде чимало часу, перш ніж дитина привчиться самостійно прибирати за собою іграшки чи упорядковувати свою кімнату.

Не слід постійно виправляти дитину, постійно повторюючи: «Не так, перероби».

Не говоріть: «Ні, вона не червона», краще скажіть: «Вона синя».

Не треба критикувати дитину віч-на-віч, тим більше не слід цього робити в присутності інших людей.

Не треба встановлювати для дитини безліч правил: вона перестане звертати на них увагу.

Не очікуйте від дитини розуміння усіх логічних правил; усіх ваших почуттів; абстрактних міркувань і пояснень.

Не виявляйте підвищеного занепокоєння з приводу кожної зміни в дитині вперед чи деякого регресу.

Не порівнюйте дитину ні з якими іншими дітьми: ні з її братом (сестрою), ні із сусідами, ані з її приятелями чи родичами.

Частіше радьтеся з фахівцями, іншими батьками, читайте книги з питань виховання

****

**ВИСЛОВИ, ЯКИХ НІКОЛИ НЕ ПОВИННА ЧУТИ ВАША ДИТИНА:**

«Підеш в школу, – ще довідаєшся», «Може там з тебе людину зроблять»

«Мені такий хлопчик (таке ледащо…) не треба …!»

«Вчитель не такий», «Клас не підходящий, – не такий, як сусідній», «Школа взагалі гірше, ніж та (якась!)»

«Перестань! Сядь і посидь! Набрид, мотаєшся отут перед очима!»

«Дай здачі, чого сидиш?», «Вдома ти он яка швидка, а як без мене, то нічого не варта…»

«А чого від нього чекати гарного? Він же…»

«То й що, що вчителька казала писати ось тут, а я тобі кажу…», «Хай собі каже вчителька, а в нас немає часу ходити на вулицю, дивитись на ту берізку… Ще чого!..»

«І що ти за дитина така! Он у інших діти як діти…»

«Поклади на місце! Пам’ятаєш, як минулого разу… Втомилася я вже прибирати після тебе…»

«І коли ти вже… До тебе треба п’ять няньок, щоб витримати…», «Скільки це може продовжуватися…»

«Ти в мене найкраща, найгарніша, не те що та Тетянка… Ніколи нічого в неї нема: ні фарб, ні клею.. Не дружи з нею…»

**ВИСЛОВИ, ЯКІ ХОТІЛА Б ПОЧУТИ ВАША ДИТИНА:**

«Ти мені дуже допоміг!» «Ти нас так порадувала! Ми знаємо, що ти нас не підведеш!»

«Я подумала, а що як нам зробити отак… Знаєш, а в бабусі виходить саме так, як ми хочемо, але вона робить трохи інакше…»

«Я тебе так люблю… Ти нам дуже потрібна…»

«Ми з татом хочемо, щоб … , тому, що….»

«Я в тебе вірю…», «Подумай ще раз,… я теж колись зробила таку саму помилку…»

«Якщо вчителька саме так просила написати, то звичайно, звісно ж…»

«А ти подякувала Сергійку за фарби ?... А чому ти не запропонував Толі свою допомогу…. Я зробила б так…»

«Колись давно я теж була у схожій ситуації… Знаєш, я подумала, може й тобі так зробити…»

«Давай з татом порадимося… Разом ми вигадаємо найкращий вихід…»

«Мені було б приємно, якби ти… А бабуся мені вже давно казала, що дуже зраділа б, якби..»

«У тебе сьогодні такий войовничий настрій… То може оголосимо війну бруду й пилу … Допоможеш мені…»

«В тебе таке непросте домашнє завдання. Ти розумний хлопчик, впорався. Але додавши ще й охайності, вийде ідеально… Що, як ми зробимо так…»

«Пам’ятаєш, як минулого разу я тебе хвалила, мені так сподобалось. Зроби й цього разу так, щоб я тебе похвалила…»