

10 кроків, щоб стати кращими батьками

1. **Любов.** Батьківська любов допомагає дитині формувати впевненість у себе, викликає почуття власної гідності.
2. **Розмова .** Прислуховуйтесь до того, що говорить Ваша дитина. Цікавтеся тим, що вона робить і відчуває.
3. **3.Обмеження.** Всі взаємостосунки, в тому числі й ті, що будуються на любові й довірі, потребують певних **обмежень**. Батьки самі мають визначити ці обмеження для дітей..
4. **Сміх.**Допомагає розрядити напружену ситуацію. Вмійте побачити веселі моменти і дозволяйте собі сміх при кожній нагоді.
5. **Світ очима дитини.** Пригадайте, як Ви почувалися, коли були дитиною, і яким незрозумілим здавався Вам світ дорослих, коли з Вами поводитися несправедливо.
6. **Хваліть і заохочуйте дитину.** Сподівайтесь, що дитина поводитиметься добре. Заохочуйте її докладати зусиль до цього. Хваліть за хорошу поведінку.
7. **Повага.**Поважайте свою дитину так, як поважали б дорослого. Прислухайтесь до думки дитини. Вибачайтесь, якщо вчинили неправильно по відношенню до дитини.
8. **Розпорядок.** Плануйте розпорядок дня дитини. Малі діти почуватимуться більш безпечно, якщо дотримуватимуться чіткого розпорядку дня.
9. **Правила.**У кожній сім`ї є свої правила. Будьте послідовними в їх дотриманні.
10. **Власне життя.** Не забувайте про власні потреби! Коли Ви відчуваєте, що Вам бракує терпіння, приділіть трохи часу лише собі. Якщо Ви зрозумієте, 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.