

## **Каждый родитель должен знать...**

В нынешнее время деньги стали слишком много значить в нашем мире, и несмотря не на что, мы стараемся устроиться на высокооплачиваемую работу, и для нас становится не важно, сколько времени, сил, эмоций будет отнимать эта работа! А вы задавали себе вопрос: «Не мешает ли работа общению с ребёнком?»; «Не становлюсь ли я сильно раздражительным после работы по отношению к своему ребёнку?»; «Хватит ли у меня времени на общение со своим ребёнком?». Всегда помните: в проблемах на работе, ваше чадо не виновато! Не нужно срывать на него и обижать его! Почаще анализируйте свои поступки и запомните 10 основных правил, которым должен придерживаться каждый работающий родитель.

**10**

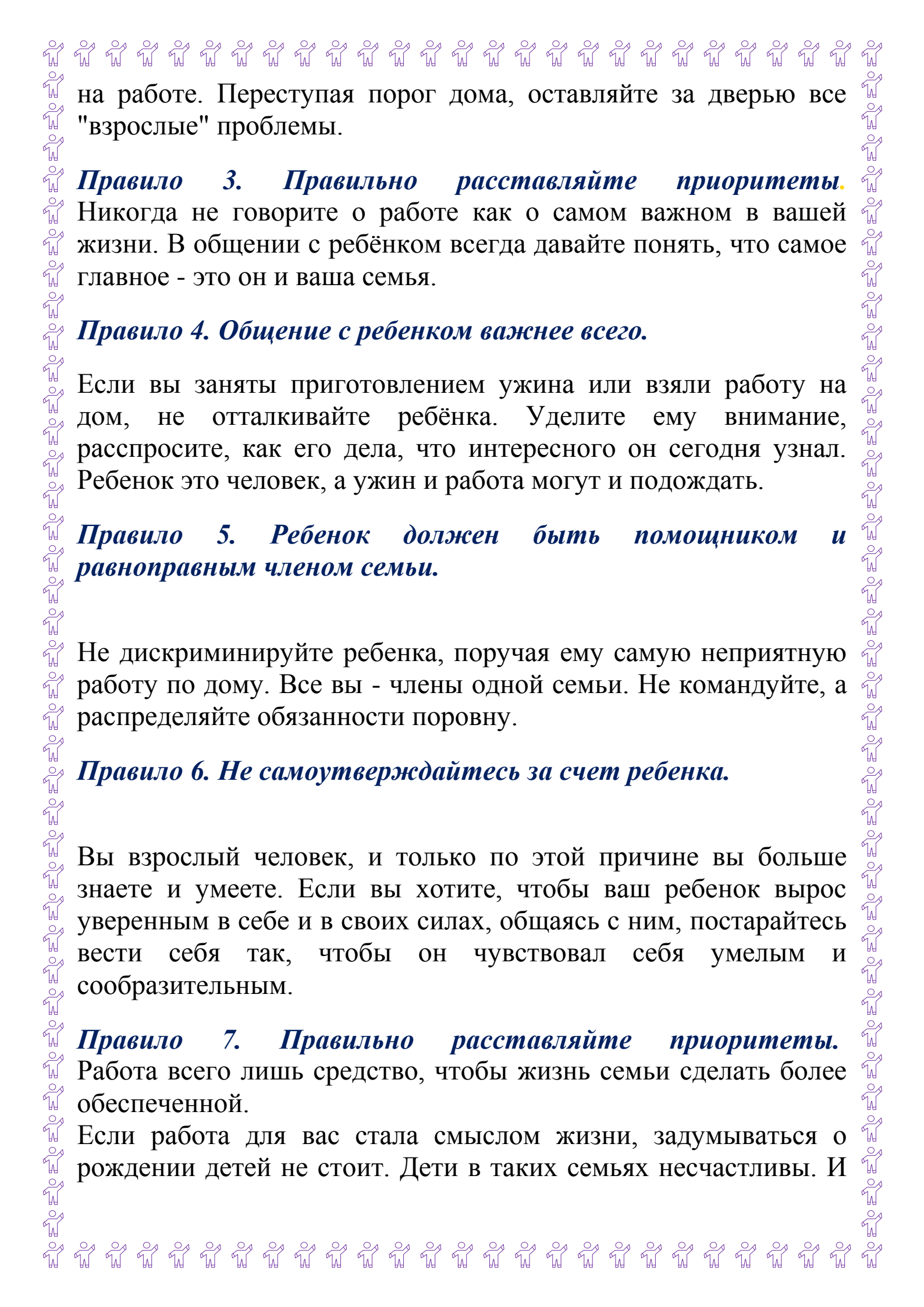
### ***ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ РАБОТАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ***

#### ***Правило 1. Не приходите домой голодными.***

Если вы голодны, то становитесь раздражительным и нетерпеливым. Старайтесь перед приходом домой выпить хотя бы чашку чаю или съесть йогурт.

#### ***Правило 2. Не переутомляйтесь.***

Чрезмерная физическая и умственная нагрузка плохо влияет на самочувствие. Человек становится раздражительным. Старайтесь в течение рабочего дня делать маленькие перерывы для отдыха. Ребенок вовсе не виноват в том, что вас загрузили



на работе. Переступая порог дома, оставляйте за дверью все "взрослые" проблемы.

***Правило 3. Правильно расставляйте приоритеты.***

Никогда не говорите о работе как о самом важном в вашей жизни. В общении с ребёнком всегда давайте понять, что самое главное - это он и ваша семья.

***Правило 4. Общение с ребенком важнее всего.***

Если вы заняты приготовлением ужина или взяли работу на дом, не отталкивайте ребёнка. Уделите ему внимание, расспросите, как его дела, что интересного он сегодня узнал. Ребенок это человек, а ужин и работа могут и подождать.

***Правило 5. Ребенок должен быть помощником и равноправным членом семьи.***

Не дискриминируйте ребенка, поручая ему самую неприятную работу по дому. Все вы - члены одной семьи. Не командуйте, а распределяйте обязанности поровну.

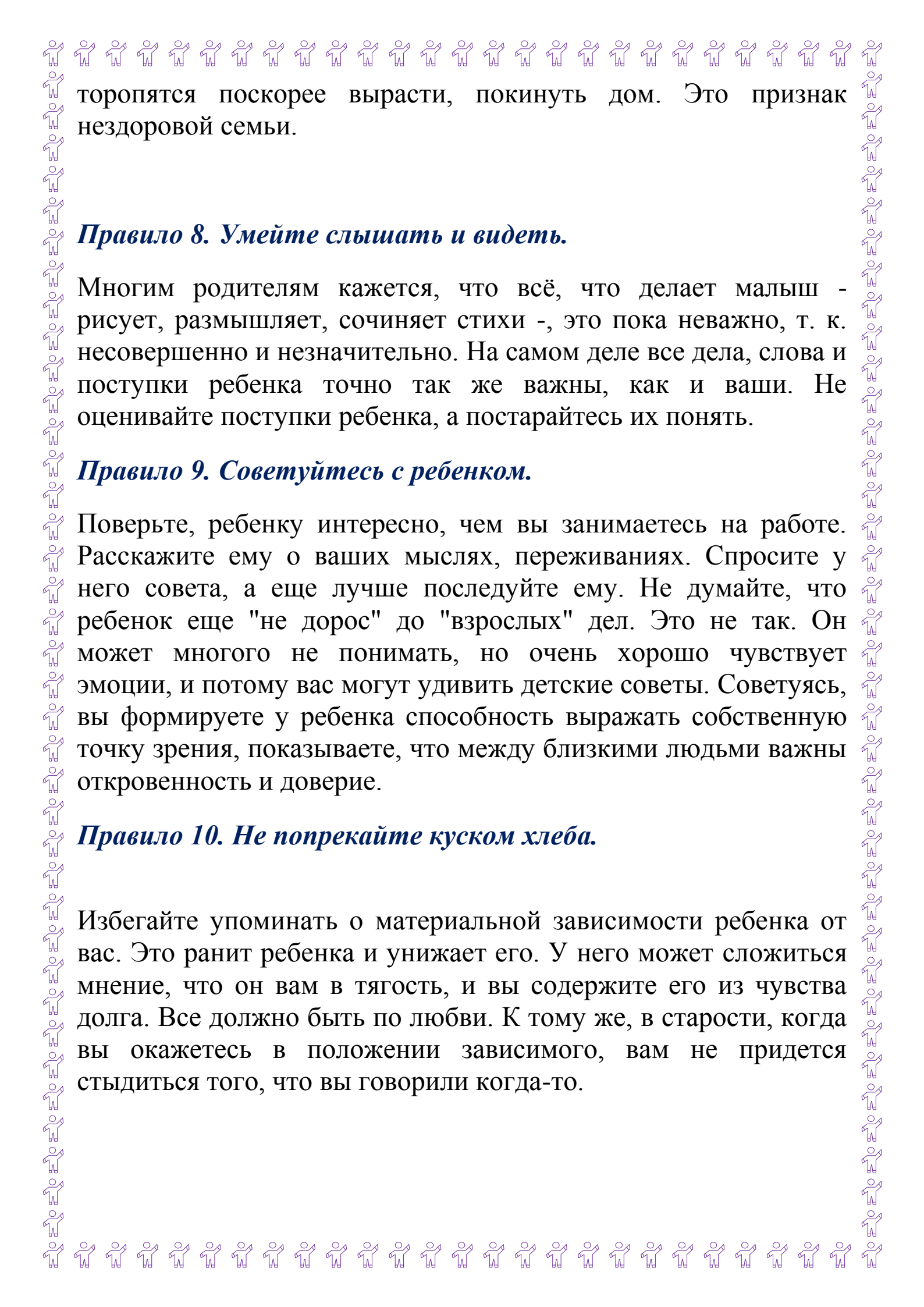
***Правило 6. Не самоутверждайтесь за счет ребенка.***

Вы взрослый человек, и только по этой причине вы больше знаете и умеете. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос уверенным в себе и в своих силах, общаясь с ним, постарайтесь вести себя так, чтобы он чувствовал себя умелым и сообразительным.

***Правило 7. Правильно расставляйте приоритеты.***

Работа всего лишь средство, чтобы жизнь семьи сделать более обеспеченной.

Если работа для вас стала смыслом жизни, задумываться о рождении детей не стоит. Дети в таких семьях несчастливы. И



торопятся поскорее вырасти, покинуть дом. Это признак нездоровой семьи.

### ***Правило 8. Умейте слышать и видеть.***

Многим родителям кажется, что всё, что делает малыш - рисует, размышляет, сочиняет стихи -, это пока неважно, т. к. несовершенно и незначительно. На самом деле все дела, слова и поступки ребенка точно так же важны, как и ваши. Не оценивайте поступки ребенка, а постарайтесь их понять.

### ***Правило 9. Советуйтесь с ребенком.***

Поверьте, ребенку интересно, чем вы занимаетесь на работе. Расскажите ему о ваших мыслях, переживаниях. Спросите у него совета, а еще лучше последуйте ему. Не думайте, что ребенок еще "не дорос" до "взрослых" дел. Это не так. Он может многого не понимать, но очень хорошо чувствует эмоции, и потому вас могут удивить детские советы. Советуясь, вы формируете у ребенка способность выражать собственную точку зрения, показываете, что между близкими людьми важны откровенность и доверие.

### ***Правило 10. Не попрекайте куском хлеба.***

Избегайте упоминать о материальной зависимости ребенка от вас. Это ранит ребенка и унижает его. У него может сложиться мнение, что он вам в тягость, и вы содержите его из чувства долга. Все должно быть по любви. К тому же, в старости, когда вы окажетесь в положении зависимого, вам не придется стыдиться того, что вы говорили когда-то.

## Шпаргалка для родителей.

**1. Вместо раздраженного:** “Пошли скорее, сколько тебя ждать!”

Скомандовать: “На старт, внимание... марш! Побежали!”

**2. Вместо угрожающего:** “Ешь, иначе не получишь десерт.”

Обрадовать: “После того, как исчезнет эта крохотная котлетка, к тебе прилетит что-то вкусное.”

**3. Вместо грубого:** “Убери за собой”

Произнести мечтательным голосом: “Вот если бы ты был волшебником, и смог бы наколдовать порядок на столе...”

**4. Вместо рассерженного:** “Не мешай!”

Сказать: “Иди, поиграй немного сам. А когда я освобожусь, мы устроим мини-праздник.”

**5. Вместо недовольного:** “Не капризничай, пиратская футболка в стирке, надевай ту, которая есть.”

Примири с неприятностью: “Смотри-ка, а вот родственница твоей пиратской футболки. Давай ее наденем?”

**6. Вместо риторического:** “Ляжешь ты, наконец, спать!”

Поинтересоваться: “Показать тебе хитрый способ укрывания одеялом?”

**7. Вместо злого:** “По попе захотел?”

Выпустить пар: “Интересно, кому это я сейчас уши оторву и шею намылю?”

**8. Вместо бессильного:** “Чтобы я никаких “не хочу” не слышала!”

Неожиданно закричать: “Ой, смотри, капризка прибежал. Лови, лови его, чтобы он нам настроение не портил!”

**9. Вместо нудного:** “Сколько раз повторять”

Сказать таинственным шепотом: “Раз-два-три, передаю секретную информацию... Повторите, как слышали.”

**10. Вместо менторского:** “Руки помыл?”

Предложить: “Спорим, что вода с твоих рук потечет черная?”

Удивительно, что стоит заменить привычные замечания новыми словами и меняется все – интонация, ваше настроение, реакция ребенка! Стоит только попробовать!;)

