

## Советы родителям.



- Разговаривайте с ребенком, развивайте его речь. Интересуйтесь делами и проблемами ребенка.
- Разрешите ребенку рисовать, раскрашивать, вырезать, наклеивать, лепить.
- Посещайте театры, организовывайте семейные экскурсии по городу.
- Отдавайте предпочтение полноценному питанию ребенка, а не роскошной одежде.
- Ограничьте просмотр телепередач до 30 минут. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.
- Не ограничивайте ребенка в общении с ровесниками.
- Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем. Делайте все дела вместе с ним.
- Следите за своей внешностью. Ребенок должен гордиться вами.

## Как отвечать на детские вопросы.

*Уважаемые родители!* К детским вопросам надо всегда относиться с уважением, не отмахиваться от них. Внимательно слушайте ребенка, стараясь понять, что именно заинтересовало его в предмете или явлении, о котором он спрашивает.

Ответы давайте короткие, доступные пониманию малыша, избегая при этом сложных слов, книжных оборотов языка.

Ответ взрослого должен не только дать ребенку новые знания, но еще и побудить его к дальнейшим наблюдениям, размышлениям.

Поощряйте самостоятельную умственную деятельность малыша, отвечая на его вопрос встречным: «А как ты думаешь?»

Отвечая на вопрос ребенка, влияйте на его чувства, воспитывайте чуткость, тактичность к окружающим людям.

У ребенка должны формироваться собственное мышление, стремление к самостоятельному решению задач. Таким образом, вы сможете помочь становлению и развитию индивидуальности ребенка.

***Будьте терпеливы, говорите спокойным тоном и не старайтесь навязать ребенку собственную мысль. Главное понять, что познавать мир ребенок должен вместе с вами — любящими и внимательными родителями.***



## Как нельзя наказывать детей дошкольного возраста.

Молчанием. Выдержать бойкот ребенку дошкольного возраста чрезвычайно трудно, для этого ему может потребоваться напряжение всех его психических сил.

Говорить: «Я тебя больше не люблю» и т.п. Лишение любви – это самое сильное наказание, конечно, при условии, если эта любовь к ребенку со стороны взрослых, действительно имеется. Это наказание опасно применять к детям дошкольного возраста, поскольку оно подрывает ту основу основ, от которой зависит жизнь маленького ребенка.

Физически, поскольку за внешней эффективностью, кроме страха, не скрывается ничего. И утешать себя тем, что я бью ребенка для его же блага, бесполезно – вреда здесь больше: вы не только научили бояться наказания, но и преподали ребенку урок жестокости.

Кричать на ребенка, поскольку крик воспринимается ребенком дошкольного возраста как словесное битье.

Чрезмерно, не соблюдая правила о том, что поощрений при воспитании ребенка должно быть больше, чем наказаний (акцентирование хорошего в поведении ребенка путем поощрений тем самым закрепляет его).

Длительно по времени и спустя такое количество времени, которое несоразмерно возрасту ребенка (чем меньше ребенок, тем ближе наказание должно быть к поступку).

Упрекать и поинать былые грехи ребенка, тем самым закрепляя плохое поведение ребенка.

## **«Не хочу спать, а хочу играть».**



«Хочу», «не хочу» — в этих словах кроется весь спектр эмоциональных переживаний ребенка. Эмоции определяют и его поведение, причем «здесь и сейчас», без воспоминаний и прогнозов. Вот почему отдельные сюжеты повторяются ежедневно.

***Почему же ребенок не желает идти спать?*** Прежде всего, потому, что он эмоционально (но не физиологически) к этому не готов. Данная ситуация воспринимается им как навязанная извне взрослым, как правило в приказном порядке. Ребенок делает вывод: от меня хотят быстрее избавиться. Также маленькие дети, ложась спать, не в состоянии справиться с тем потоком эмоциональных впечатлений, которые накопились за день. Чем впечатлительнее ребенок, тем труднее его уложить спать.

### **Правила поведения родителей в данной ситуации**

1. Дайте ребенку возможность закончить игру, предупредив его о приближающемся укладывании спать.
2. Настройте ребенка на сон заранее с помощью приятных для него ритуалов (чтение любимых сказок, совместное пение колыбельных или их прослушивание, укладывание игрушечных друзей спать и пр.).
4. Придерживайтесь режима, укладывая ребенка спать примерно в одно время. Позвольте ребенку самостоятельно совершить любые посылные ему подготовительные ко сну действия (постелить постель, принести новую пижаму и пр.).
5. Общение перед сном должно быть особенно спокойным и доброжелательным, без спешки и суеты.
6. Прислушивайтесь к просьбам ребенка (оставить свет, любимую игрушку в кровати, открыть дверь и пр.).
7. Если ребенок без вас не засыпает, побудьте с ним какое-то время, это успокоит его и сократит время засыпания. Постепенно он научится засыпать без взрослых.

## **«Ложечка за маму, ложечка за папу»**

Плохой аппетит может иметь психологические причины, которые следует искать еще в периоде грудного вскармливания малыша. Кормление грудью, как известно, — это не только удовлетворение потребности ребенка в пище, но и способ установления тесного эмоционального контакта матери с ребенком. Если ребенок желанен и любим, проблем с кормлением не возникает. Известны случаи, когда малыш отказывался от груди потому, что мать не ждала его появления.

В человеческом мозгу существуют нервные центры, регулирующие процесс потребления пищи. Их деятельность может быть нарушена по ряду причин психологического характера. Существуют две дисфункции пищевых нервных центров: одна приводит к снижению или полной потере аппетита, другая — к отсутствию чувства насыщения, т. е. к усилению аппетита.

Любые стрессы могут негативно повлиять на пищевое поведение ребенка. Развод родителей, разлука с матерью в раннем возрасте и др. нередко приводят к резкому снижению у него аппетита. Нежелание ребенка есть может быть вызвано и хроническим стрессом. И наконец, основная причина нарушения аппетита в раннем возрасте — насильственное кормление. Когда родители заставляют ребенка есть, в его организме не вырабатываются необходимые ферменты, и пища не усваивается должным образом. Таким образом, кормление по принципу «Ложечка за маму, ложечка за папу» наносит непоправимый вред не только психологическому состоянию ребенка, но и его соматическому здоровью.

Есть категория детей, которые принципиально отказываются от еды, впервые попав в дошкольное учреждение. Это типичная невротическая реакция ребенка на разлуку с матерью.



### **Правила, которыми должны руководствоваться родители при снижении аппетита у ребенка**

1. Не заостряйте на данной проблеме внимание, перестаньте ее обсуждать с родственниками и знакомыми при ребенке.
2. Никогда не заставляйте ребенка есть.
3. Старайтесь готовить те блюда, которые ребенок предпочитает есть.
4. Исключите из ежедневного рациона весь пищевой «мусор»: чипсы, печенье, конфеты и пр.

5. Старайтесь придерживаться определенного режима питания (если не строго по часам, то хотя бы примерно в одно и то же время).
6. Попробуйте создать привлекательную обстановку во время приема пищи (красивая сервировка, наличие новых столовых приборов и пр.).
7. Привлекайте ребенка к приготовлению пищи.
8. Исключите спешку и суету во время еды, не торопите ребенка.
9. Не бойтесь экспериментировать: практически любое блюдо можно разнообразить, добавив в него новые ингредиенты. *И конечно, если причина плохого аппетита у ребенка кроется в неблагоприятной эмоциональной обстановке, то постарайтесь либо устранить ее, либо смягчить.*

## Как перестать кричать на ребенка



### ***Есть старинная мудрость:***

*«Прежде чем сказать — посчитай до десяти.*

*Прежде чем обидеть — посчитай до ста.*

*Прежде чем ударить — посчитай до тысячи».*

Иногда даже самые любящие родители срываются. Многие мамы и папы повышают голос, потому что "запрограммированы" кричать - так поступали и их родители. Некоторые позволяют себе прикрикнуть на ребенка только в тех случаях, когда очень расстроены или разгневаны. Подумайте о том, что крик больно ранит самоуважение и чувство собственного достоинства ребенка, а также мгновенно разрушает душевную взаимосвязь между вами.

Когда родители кричат, дети пугаются. Они воспринимают крик как нападение, поэтому либо бросаются в бой (огрызаются и кричат на нас), либо убегают, стараясь физически либо эмоционально уйти подальше от крика.

Дети учатся коммуникации, имитируя нашу манеру общения. Если мы намеренно кричим на ребенка, чтобы заставить его делать то, что нам нужно, это называется запугиванием. И дети учатся кричать на других, чтобы принуждать их делать требуемое. Если взрослые кричат на ребенка ненамеренно, значит, они потеряли контроль над собой. И малыш понимает, что кричать на других - это вполне приемлемый способ справиться со своим плохим настроением.

### ***Советы для родителей:***

1. "По возможности уделять себе хотя бы час в день: побаловать себя в это время маской для лица, чтением, любимым хобби. В общем, уделить внимание себе - любимой, это успокаивает и возвращает радость".
2. "Если вы не можете сдержаться, чтобы не обозвать ребенка, то хотя бы оставьте при себе всякие —дурак! и —бестолочь!. Придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: —Ух ты, барабулька конопулька!!". Еще можно, вместо того чтобы повышать голос на ребенка, скорчить рожицу или разыграть пантомиму. Можно, разозлившись, зарычать или захрюкать... лучшее средство от гнева - юмор!"
3. "Все дело в мамином самочувствии. Счастливая мама - хорошая мама. Иногда и надо строгим голосом говорить. Но главное чтобы ребенок знал, что мама его любит. Каждый вечер перед сном говорить ему это, гладить, обнимать, целовать.

## 10 заповедей для родителей

### Януш Корчак

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты захочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо, что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дала каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека – это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь – но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. Ребенок – это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. Люби своего ребенка любым – неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним – радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.



## Искусство быть родителем

*(базовые родительские установки, позволяющие реализовать уважительные и доверительные отношения с ребенком)*

- Ваш ребенок ни в чем не виноват перед вами. Ни в том, что появился на свет. Ни в том, что создал вам дополнительные трудности. Ни в том, что не дал ожидаемого счастья. Ни в том, что не оправдал ваши ожидания. И вы не вправе требовать, чтобы он разрешил вам эти проблемы.
- Ваш ребенок не ваша собственность, а самостоятельный человек. И решать до конца его судьбу, а тем более ломать по своему усмотрению ему жизнь, вы не имеете права. Вы можете лишь помочь ему выбрать жизненный путь, изучив его способности и интересы и создав условия для их реализации.
- Ваш ребенок далеко не всегда и совсем не обязательно будет послушным и милым. Его упрямство и капризы так же неизбежны, как сам факт его присутствия в семье.
- Во многих капризах и шалостях вашего малыша повинны вы сами. Потому что вовремя не поняли его. Пожалели свои силы и время. Стали воспринимать его через призму несбывшихся надежд и просто раздражения. Стали требовать от него то, что он попросту не может вам дать – в силу особенностей возраста и характера. Короче, не желали принимать его таким, каков он есть.
- Вы должны всегда верить в лучшее, что есть в вашем ребенке. В лучшее, что в нем еще будет. Быть уверенными в том, что рано или поздно это лучшее непременно проявится, и сохранить оптимизм во всех педагогических невзгодах.

Именно эти пять принципов отношения к ребенку определяют воспитательный климат семьи и создают весь строй личности ребенка.

## Как общаться с ребенком?

1. Безусловно принимать его.
2. Активно сочувствовать его переживаниям и потребностям.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Помогать, когда просит.
5. Не вмешиваться в те занятия, с которыми он справляется.
6. Поддерживать успех.
7. Делиться своими чувствами (значит, доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: *Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший.*
10. Обнимать не менее четырех, а лучше восьми раз в день.

## Возрастные нормы психического развития детей от рождения до семи лет

Большинство трудностей в общении с ребенком и в его воспитании возникают у родителей по причине родительской некомпетентности или недостаточной осведомленности о возрастных периодах и нормах развития детей. Очень часто родители ожидают от ребенка того, что не доступно его возрасту и, наоборот, снижают свои требования к нему в области поведения, навыков самообслуживания и общения. Взрослым необходимо четко ориентироваться в возрастных периодах детства и новых возможностях, приобретениях психики, которые должны возникать на каждом этапе развития ребенка.

Итак, **ранний возраст от рождения до 3-х лет**, отличается единством физического и психического развития и стремительным ростом и развитием ребенка. Эпоха раннего возраста делится на два этапа: от рождения до года и от года до трех лет.



**На первом году жизни** происходит активное развитие органов чувств в процессе ухода и общения, с первых месяцев жизни ребенок выделяет близкого взрослого, сосредотачивает свой взгляд и слух и, наконец, отвечает взрослому улыбкой, звуками и движением. Данная реакция, названная "комплексом оживления" должна появиться **к 3-м месяцам жизни**. Она является условием и предпосылкой для развития общения между ребенком и взрослым. Младенец постепенно учится схватывать и удерживать предметы, благодаря развитию руки.

**К 6-ти месяцам** ребенок должен брать, удерживать предмет, сосредотачиваться на нем и совершать простые действия с предметом, обследуя его, что является условием формирования мышления.

**С 6-ти месяцев** ребенок овладевает самостоятельными движениями в горизонтальном положении, учится сидеть, стоять и ходить. Ребенок продолжает осваивать окружающий мир, он уже манипулирует с предметами и реагирует на взрослого не просто как на объект окружающего, а как на партнера в познавательной деятельности.



**К концу первого года жизни** ребенок должен активно изучать предметы и пространство и проявлять потребность в деловом общении с взрослым в процессе этого изучения. У малыша формируется первый предметный опыт, формируется представление о свойствах предмета, расположенного в пространстве. В этом возрасте малыш должен понимать обращенную к нему речь и говорить простые слова, состоящие иногда из одного слога.

**Начиная с 1 года до трех**, ребенок овладевает самостоятельными сложными движениями: ходьбой, бегом, лазанием, бросанием, и т. д. Ребенок не только активно двигается, но и учится регулировать собственное движение, подражая взрослому.

Именно поэтому важно постоянно обращать внимание малыша на цель и порядок выполнения действия: "Мы будем катать мячик. Положи мячик перед собой, как я, а теперь толкни мячик сильно, как я."

Ребенок переходит от обследования предмета к игровому действию с предметом: сначала он учится открывать и закрывать баночку, понимает, что ее можно использовать, как емкость, потом соотносит эту баночку по свойствам с кастрюлькой и, наконец, использует в игре баночку, как кастрюльку.



Речь ребенка теперь становится самостоятельной и активной. На фоне активизации речи зарождается общение со сверстниками, ребенок делает первые попытки взаимодействовать с другим малышом в предметной и игровой деятельности.

Главным приобретением личности в конце раннего возраста становится осознание ребенком себя, как самостоятельного субъекта, своего личного действия и личного желания.

С этого момента (с **3-х лет**) начинается эпоха дошкольного возраста. Именно этот период перехода получил название "**кризиса 3-х лет**". Обычно этот возраст сопровождается упрямством, капризами, агрессивностью, резкими сменами в настроении и поведении малыша. Такая картина есть результат конфликта между естественным стремлением ребенка к самостоятельности и независимости и ограничением этого стремления со стороны взрослых.



Дошкольное детство (от 3 до 7) характеризуется развитием разнообразных видов детской деятельности: игровой, бытовой, изобразительной, трудовой и др. Уровень развития ребенка должен определяться не только его умениями в той или иной деятельности, но и заинтересованностью в результате и умением его добиваться.



Ребенок **5 лет** может отлично уметь самостоятельно завязать шнурки, но не испытывать потребности это делать. Отсутствие у дошкольника потребности проявлять свою умелость или развивать ее являются показателем незрелости, которая будет тормозить его дальнейшее развитие.

Способность ребенка подчинять свое поведение какой-либо цели, управлять своими поступками формируется на протяжении всего дошкольного возраста.

Только к **семи годам** ребенок способен выполнять как свою собственную задачу, так и задачу, поставленную взрослым не отвлекаясь, сохраняя интерес, контролируя себя при этом и оценивая свои результаты. Зачастую родители ожидают этого от детей **5-ти и даже 4-х лет**.





Существенным приобретением дошкольного возраста становится наглядно-образное мышление ребенка, благодаря которому становится возможной учебная деятельность.

Чтобы понять, что легкие предметы не тонут, ребенку **6-ти лет** уже не надо бросать их в воду, у него есть понятие легкого и тяжелого, понятие о свойствах воды, он может сделать самостоятельный вывод.

**К семи годам** дети хорошо разбираются в понятиях, символах и знаках, мышление становится логическим. У них намечается собственное мировоззрение, первые этические нормы, созревает новая социальная позиция и стремление быть взрослым.

**К концу дошкольного детства** у ребенка складываются предпосылки нового вида деятельности - учебной.

**Помните, что развитие ребенка проходит постепенно и последовательно и на каждом**

**этапе ребенок должен достичь определенных результатов.**

## Что делать с упрямством?



В год ребенок начинает ходить, и его темперамент проявляется отчетливо. Один пошел решительно, напрямик, упал, встал без слез и двинулся дальше. Он сметает преграды, настойчиво добивается цели. Это холерик. Второй пошел - тут же бегом. Его не удержать, он "везде и сразу". Это - сангвиник. Третий двинулся в свой путь осторожно и неспешно. Он не идет бесцельно, а направляется к чему-то. Пошел, сел и занялся делом. Если встретит преграду, то повернет назад. Это - флегматик.

В год ребенок особенно привязан к матери. Он повышенно боязлив, поскольку понимает больше, чем умеет. Только в полтора-два года, овладев речью, ребенок начинает отдаляться от матери. Он осмелеет, получив возможность высказать просьбу, пожаловаться, спросить, где мама. Речь фантастически увеличивает возможности адаптации, а вместе с этим возрастает уверенность ребенка в себе и самостоятельность.

С 2-2,5 лет родители сталкиваются с первыми проявлениями упрямства. Что же происходит с управляемыми и покладистыми малышами? А происходит вот что. Ребенок начинает выделять себя как личность из прежде для него единого целого-семьи. Он как бы рождается второй раз и обрывается его сверхзависимость от матери. Это очень важный шаг на пути к самостоятельности, и если в положенное время такого обрыва не происходит, то при чрезмерно глубокой связи с матерью может нарушиться дальнейшее развитие ребенка. В это время дети начинают осознавать свою автономность и самооценку. Только с 2-2,5 лет ребенок начинает осознанно применять к себе местоимение "я". Сначала он только говорит о себе "я", но постепенно уже к 2,5 годам он понимает, что он - это он, а мама - это мама, ему может быть больно, а ей нет. Теперь малыш осознает, что поступок совершает он, и наказан за него будет он. Впервые начинает формироваться чувство ответственности.

**Чтобы понять себя**, свое место среди других, первые правила взаимоотношений, **ребенок противопоставляет себя другим**, и естественно в первую очередь членам своей семьи. Теперь все время слышится то гневное, то радостное "Я сам!", "Не хочу!", "Не буду!". Ребенок открыто идет на конфликт, испытывая терпение родителей и познавая меру допустимого.



**Если в столкновениях со взрослыми всегда побеждает ребенок, начинается путь к переоценке себя, к эгоизму.**

Победив родителей, он всегда будет переоценивать свои возможности, желать большего, чем может достичь, и уже в детском саду, а тем более в школе потерпит крушение.

Победив родителей, он устраняет их из воспитания. Они для него становятся неавторитетными.



**Если ребенок побеждается более сильной волей родителей, он станет послушным и безропотным, но потеряет себя и свое достоинство.**

Он уже никогда не сможет нормально самоутвердиться, будет всегда подчиняться чужой воле, станет несамостоятельным, тревожным и пассивным.

**Единственно верный путь воспитания - удовлетворять все разумные требования ребенка и все адекватные попытки к самостоятельности, а любое демонстративное проявление своеволия пресекать.**

**Немного об эмоциональности "упрямого детства".** Ребенок 2-3,5 лет очень самолюбив и обидчив. Ему трудно, поскольку борьбу за свое достойное место среди взрослых людей ведет несмышлениш, беспомощный человек. Вот он и использует свое единственное оружие - плач и крик. Взрослые хотят, чтобы ребенок понимал их, и сами ведут себя противоречиво: с одной стороны "ты еще мал", с другой - "веди себя хорошо, ты большой".



Если ребенка в период упрямства наказывают за все, его жизнь и жизнь всей семьи превращается в кошмар, и уже не понятно за что наказывают, а ясно одно - он плохой, им постоянно недовольны. Ребенок станет нервным, падет духом или примет навязчивую роль плохого.

Если родители из множества провинностей замечают одну-две принципиальные и безоговорочно пресекают неприемлемое поведение, ребенок будет воспринимать определенные замечания как справедливые и запомнит с каким поведением связано осуждение родителей.

Ситуация переломных моментов развития, в том числе и "упрямого детства" сглажена в семьях, где есть старшие и младшие дети, где есть взаимообратные отношения опеки и послушания.

Единственный ребенок испытывает давление сверхожиданий. От него молчаливо требуют умственного превосходства, больших знаний и культурных навыков, чем у сверстников. Когда ожидания не оправдываются, родители переживают шок, а ребенок чувство вины.

#### **Психологи советуют:**



Установить раз и навсегда такие равноправные взаимоотношения, чтобы малыш изначально понимал, что от такой же член семьи, как и другие и не более. Им не следует восторгаться, его не следует изнеживать.



Хотя бы один член семьи не должен терять голову от любви и тревоги за единственного ребенка, и именно он должен играть ведущую роль в воспитании.



Больше внимание в такой семье должно уделяться пожилым, много работающим или больным людям и ребенок должен подключаться к заботам о них.



Сверстники нужны "единственному ребенку" больше, чем родители, поскольку разрушают его привилегированность. Нельзя затягивать поступление ребенка в дошкольное учреждение.



Родители должны жить не для ребенка, а вместе с ним, заботами и радостями своей семьи.

В заключение напоминаем, что **упрямство ребенка - это естественный момент развития и взросления, оно не требует борьбы и таблеток от нервности, но требует глубокого и искреннего понимания детских переживаний.**

**Желаем удачи!**

## **СЕМЬ ШАГОВ НА ПУТИ К СПОКОЙствию И ДИСЦИПЛИНЕ**

Повод для того, чтобы рассердиться, выйти из себя и быть готовой наорать, отшлепать, наговорить гадостей, может быть любой. Если вы чувствуете, что не можете справиться с нервами, возьмите тайм-аут и ретируйтесь в изолированное помещение, где вы можете побыть наедине с собой.

1. Первое, что вы должны сделать - это сосредоточиться на своем дыхании: восстановите его, дышите спокойно и ровно.
2. Потом сформулируйте кратко, что вас вывело из себя и чего вы хотите от ребенка.
3. Далее скажите себе, что можете добиться его послушания и сформулируйте, каким именно способом вы можете это сделать.
4. Теперь повторите себе, что готовы сделать все именно так, как пообещаете ребенку.
5. Убедитесь, что действительно успокоились и выходите из своего укрытия.
6. Скажите ребенку, что вы успокоились и готовы говорить с ним. Повторите ему коротко и четко (не более 20 секунд) то, что заготовили. А потом будьте готовы выполнить то, что пообещали в случае его непослушания.
7. Не реагируйте на уговоры, нытье и протесты, не вступайте в пререкания и не повторяйте своих угроз, просто выполните обещанное.

### **НИКОГДА НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ, НЕ ОБВИНЯЙТЕ СЕБЯ или РЕБЕНКА!**

Чувство вины плохой помощник в решении проблем. Верьте в себя, в то, что ваше терпение обязательно вознаградится. Стремитесь к миру, не войне.