

# ЧТО ПОМОЖЕТ СТАТЬ позитивным родителем



## ШАГ 1

Заведите дневник или создайте таблицу, куда вы будете записывать свои достижения и ошибки на пути к позитивному родительству. Так вы сможете ежедневно анализировать поведение ребенка и свое собственное, выявлять проблемы и смотреть на ситуацию в динамике. Там же можно отмечать, уделили ли вы ребенку достаточно времени, обсудили ли его впечатления от прожитого дня перед сном и т. д.

## ШАГ 2

Вовлекайте ребенка в повседневные дела. Сделайте для него календарь нужных дел, за выполнение которых он будет получать стикеры. Туда можно включить хорошее поведение дома, в детском саду или школе, выполнение домашних заданий и подготовку к урокам, уборку в своей комнате, другие домашние обязанности (мытьё посуды, полив комнатных растений и др.). Главное, чтобы ребенок осознанно взял на себя ответственность за выполнение поучений, строго придерживался намеченного плана, стараясь реализовать каждый из его пунктов.



### ШАГ 3

Учитесь доступно, простым, понятным для ребенка языком объяснять, что именно вы от него хотите, просить, а не требовать и предъявлять претензии по любому поводу. Вместо того чтобы категорически запрещать что-то, спокойно, аргументированно объясните, почему это не самая удачная идея. Не забывайте напоминать ребенку о причинно-следственной связи его действий и их последствий.

### ШАГ 4

Начните слушать, слышать и понимать ребенка. Не читайте лекций и не морализируйте, а внимательно и с уважением выслушайте его мнение. Затем подробно объясните, в чем и почему ваши точки зрения не совпадают. Будьте последовательны, следите, чтобы ваши слова не расходились с действиями и поступками. Например, если объясняете ребенку, что по Правилам дорожного движения переходить дорогу можно и нужно только на зеленый сигнал светофора, не перебегайте сами на красный, даже если машин на проезжей части нет. Дети – непредвзятые и очень внимательные наблюдатели!



## ШАГ 5

Делайте акцент на успехах, а не промахах и ошибках ребенка. Выражайте искреннее одобрение его правильным действиям. Например, если ребенок, делая домашнее задание по математике, ошибся при решении нескольких примеров, не надо его за это ругать. Обратите его внимание на то, что он попытался решить все самостоятельно, а затем вместе решите примеры, в которых были допущены ошибки.

## ШАГ 6

Думайте наперед. Прогнозируйте сложные ситуации и заранее продумывайте, как лучше выйти из них. Если вам предстоит длительная поездка или путешествие, запланируйте, как и чем можно занять ребенка, чтобы он не заскучал (игры, чтение, беседы и др.).



**Задавайте правильные вопросы. Обсуждая с ребенком возможные решения проблем, акцентируйте его внимание на вопросах: «В чем конкретно состоит проблема?», «Что можно сделать для ее решения», «Как ты думаешь, что произойдет, если...?», «Какое решение, на твой взгляд, лучше выбрать?», «Сработало ли принятое решение?» и т. д. Так ребенок научится логически мыслить и принимать решения взвешенно и самостоятельно.**

**Принципы позитивного воспитания позволят скорректировать поведение ребенка без лишних упреков, морализаторства, повышения голоса и физических наказаний, помогут вырастить полноценную, всесторонне и гармонично развитую личность, которая уважает свои и чужие личные границы, умеет достойно выходить из конфликтных ситуаций и знает, как ставить правильные цели и достигать их.**

