

9. Обсуждайте волнующие вас проблемы воспитания со своими друзьями. Но не забывайте при этом рассказывать им и о том удовольствии, которое вам приносит общение с вашим ребенком.

10. Почитайте в книжках о том, как происходит взросление ребенка, чтобы ваши ожидания носили реалистический характер.



***ВСЕГДА ГОТОВЫ  
ВЫСЛУШАТЬ И  
ПОМОЧЬ!***



### Консультативные приемные

Новосибирская область,  
Искитимский район,  
р. п. Линево, ул. Кольцевая, 10  
тел: 8 (383 43) 3-12-91

Новосибирская область,  
Искитимский район,  
ст. Евсино, ул. Гагарина, 38Б  
тел: 8 (383 43) 7-65-96

Новосибирская область,  
г. Искитим,  
ул. Пушкина, 57А  
Телефон: 8 (383 43) 4-26-40

Новосибирская область,  
Искитимский район,  
с. Верх-Коев, ул. Центральная, 2  
Телефон: 8 (383 43) 5-31-54

Эл. почта: [kc-vera@ngs.ru](mailto:kc-vera@ngs.ru)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ  
«ВЕРА» ИСКИТИМСКОГО РАЙОНА  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ»



**Полезные советы  
для родителей**

Дисциплина это не значит наказывать, мстить и вымещать на ребенке свою неудовлетворенность и гнев.

Это значит – привить ребенку навыки самодисциплины, умение оценивать ситуацию и делать выбор, принимая ответственные решения.

- Быть педагогом: спросите себя «Как я лучше всего могу помочь своему ребенку научиться хорошо себя вести?»

- Быть наставником: поощряйте правильное поведение, но не осуждайте поведение и не навешивайте ярлыков.

- Быть спокойным: избегайте крика, запугивания. Говорите спокойно, ясно и понятно. Если вы слишком взволнованы, переведите дыхание, займитесь чем-нибудь другим или позвоните подруге или товарищу.

- Быть твердым, но справедливым: установите ясные и понятные правила поведения вашего ребенка и границы дозволенного. Убедитесь в том, что он понимает ваши ожидания.

- Быть старшим товарищем: слушайте своего ребенка, старайтесь объяснить вашу реакцию на его поведение, но не оправдывайтесь.

- Быть терпеливым: любые изменения трудно переживаются даже взрослым. Ребенок должен иметь право на ошибку.

- Быть любящим родителем: ребенку нужна любовь и внимание.

1. Подавайте хороший пример. Ваше поведение образец для ребенка, которому он старается подражать.

2. Уважайте чувства, мысли и суждения своих детей.

3. Чаще хвалите, обнимайте и целуйте своих детей. Они должны знать, что вы их любите.

4. Всегда держите данное вами слово. Если все-таки приходится его нарушить, объясните ребенку причины и извинитесь перед ним.

5. Поощряйте творческую деятельность ребенка. Задавайте вопросы, развивающие воображение и любознательность.

6. Повышайте самооценку ребенка, поощряя любые проявления самостоятельности.

7. Будьте в курсе того, что происходит в жизни вашего ребенка – в школе, на улице, с друзьями.

8. Управляйте поведением своего ребенка твердо, честно и с любовью. Обсуждайте поступки ребенка, а не его личность.

9. Устанавливайте семейные традиции. Не жалейте времени на развлечения и игры с ребенком.

10. Настраивайтесь на лучшее. Таким образом, вам и вашему ребенку будет легче настроиться на преодоление препятствий и достижение поставленных целей.

1. Старайтесь каждый день выделять хотя бы немного времени для себя. Читайте, гуляйте, слушайте любимую музыку – все это проверенные способы снять стресс.

2. Если вы чувствуете, что не в состоянии справиться со всем, что на вас обрушилось, не стесняйтесь обращаться за помощью к родным или друзьям.

3. Не теряйте чувство юмора, когда все идет не так, как хотелось бы. Идеальных родителей, как и идеальных детей не существует.

4. Постарайтесь принять как должное, что дети порой совершают ошибки, бывают невыносимы и непоследовательны, совершают бездумные поступки – все это часть детского поведения.

5. Когда вы сильно рассердитесь, посчитайте до десяти, прежде чем начать принимать меры.

6. Напряжение можно снять с помощью простого прикосновения – возьмите ребенка за руку, обнимите его, похлопайте по плечу.

7. Слушайте своего ребенка, давайте ему понять, что вы цените разговоры с ним. Хорошая коммуникация позволяет предотвратить и стресс.

8. В семье должно быть время и место для развлечений и спорта. Смех и физкультура заметно снижают стресс.