**12 простых и эффективных советов по воспитанию детей**

**Содержание**

Быть хорошими родителями – нелёгкое дело, поэтому миллионы супружеских пар изучают различные книги и пособия о том, как правильно обращаться со своим ребёнком. Применяя 12 советов по воспитанию детей, многие мамы и папы уже достигли успеха. Итак, в чём кроется их секрет? Каким правилам они следуют, чтобы создать гармоничные отношения со своими чадами?

1. **Терпение на пределе – это нормально**

Как часто бывает, что дети не обращают внимания на замечания родителей, а иногда даже яростно сопротивляются их наставлениям. Когда наступает критический момент, мамы и папы опускают руки – уступают ребёнку. Поступая так, они хотят сохранить мир, проявляя терпение, хотят быть “хорошими родителями”. Но тем самым родители утрачивают свой авторитет – если дети хорошенько нажмут, то под давлением получат желаемое. Важно помнить, что потерять терпение может каждый, все мы люди и каждый может выходить из себя, в этом нет ничего плохого. Сдержать гнев и раздражение на самом деле сложно, особенно, если дети всё делают как будто бы на зло. Чадо должно понимать, что вам не нравится такое поведение, вы не можете пойти на поводу у сына или дочери. Позвольте вашим эмоциям проявляться, а не затаивайте их внутри себя, давайте ребенку и себе понять, что вы не согласны с ситуацией. Накопившийся негатив впоследствии обязательно найдёт выход, только тогда могут пострадать все члены семьи, а дети больше всего.

**2. Научите ребёнка радоваться игрушки, а не подсчитывать ее цену** Приобретая дорогостоящую игрушку для малыша, родители нередко просят относиться к ней с особым трепетом, постоянно напоминая о том, сколько она стоит. Но для ребёнка это не имеет значения, ведь он ещё не может оценивать вещи и предметы, исходя их денежных затрат. Понимание ценности денег к нему придёт позже, а когда дети маленькие, им одинаково интересно играть как с простыми безделушками, так и дорогими игрушками. Даже игра с простым листом бумаги или пакетом иногда им кажется более увлекательной, чем с радиоуправляемым вертолётом. Читаем также: 12 простых способов показывать ребенку свою любовь каждый день

**3. Наказание – проявление любви**

Считаете ли вы себя плохими родителями, если вам приходится наказывать детей? Когда сын или дочка совершают глупые поступки, вы имеете право сердиться на них, а значит, и наказывать. Порицание – это любящая мера, без него ребёнок не научится видеть границы дозволенного. Благодаря своевременному наказанию дети начинают понимать, что у каждого их действия есть свои последствия, они вырастают людьми, умеющими отвечать за свои поступки. Помните, что быть хорошими родителями – совершенно не означает, что нужно смотреть сквозь пальцы на плохое поведение своего чада и всё ему позволять.

**4. Не бойтесь отказывать**

Как приятно отвечать утвердительно на все просьбы малышей, ведь они так искренне радуются! Но постоянное «да» может привести к проблемам в отношениях несколько лет спустя. Ребёнок, не приученный к отказам, со временем станет требовать всё больше, что тогда делать родителям? Смогут ли они исполнять все капризы и просьбы подростка? Не стоит бояться отказывать пока ещё маленьким детям, проявите твёрдость, когда это нужно, сказав своё твердое «нет». Впервые отказав ребёнку, вы можете встретить отпор в виде слёз, капризов, истерики, но не поддавайтесь, если решение принято, придерживайтесь своего слова. Однажды уступив малышу под действием капризов, впоследствии станет ещё сложнее отказать ему в чём-то ещё. Читаем также: 12 советов как вам вырастить умного ребенка

**5. Воспитывайте детей самостоятельными**

Не доверяя детям выполнение мелких заданий по дому, совершая всю работу за них, вы добьётесь только одного – когда они вырастут, то не смогут сделать элементарных вещей, таких как разогреть себе еду или вымыть посуду. Приучать ребёнка к самостоятельности нужно с раннего детства. Обращайтесь к ним с просьбой помочь собрать игрушки, вытереть пыль. Читаем также: Почему ребенок должен помогать с домашними делами? Если дочь хочет помыть тарелку, разрешите ей, даже если результат будет не самый лучший, всё равно похвалите девочку за инициативу и старание. Никогда не говорите ребёнку, что у него не получится, не делайте работу за него. Такие слова отобьют охоту вообще браться за какое-нибудь дело в будущем. Поступая так, родители не дают возможности малышам развить самостоятельность.

**6. Не лишайте себя права на отдых**

Обязанность воспитывать детей – это работа, требующая постоянных усилий и внимания, к тому же, она круглосуточная. Уволиться с неё нельзя, получить отпуск тоже. Но мамам и папам всё равно нужно отдыхать, чтобы восстановить силы. Иногда стоит взять так называемый отгул. Научите ребёнка понимать ваши потребности в сне и отдыхе. Поясните, что пока мама полежит, дети могут занять себя чем-то интересным, – порисовать, слепить фигурку из пластилина или просто посмотреть мультики. Приучайте их к тому, что нужно играть тихо и не обращаться с многочисленными просьбами к маме, когда она отдыхает. Однако соблюдайте меру – малыши не должны надолго оставаться без присмотра взрослых, вы-то будете отдохнувшими, а вот ребенок – предоставленным самому себе. Читаем также: 14 способов занять ребенка, когда мама хочет отдохнуть

**7. Формируйте привычку правильно питаться с малых лет** Полноценное и правильное питание в раннем возрасте – то, чему нужно научить своих детей, ведь от этого зависит здоровье человека. Если вы сами выбираете полезные продукты, пусть и ребёнок перенимает у вас эту привычку. Ошибочно полагать, что пока дети маленькие, им можно кушать всё – и сладости, и чипсы. Это не означает, что малыши должны питаться лишь кашами и овощами, но не стоит вносить в их ежедневный рацион фаст-фуд или другие вредные продукты. Наибольшую опасность здесь представляют бабушки – они постоянно думают, что их внуки голодны, предлагая им то пирожки, то блинчики. Тактично, но строго объясните пожилым родственникам, что, проявляя излишнюю заботу и любовь к малышам, они наносят вред их здоровью. Читаем также: 12 признаков избалованного ребенка

**8. Появление детей – не конец жизни**

Быть родителями – не значит отказаться от собственных интересов и развлечений. Конечно, у мам и пап не так много времени на встречи с друзьями и походы в кино, как раньше, когда дети ещё не появились на свет. Но и вовсе лишать себя какой-то эмоциональной разгрузки нельзя. Важно научиться совмещать родительские обязанности со своими интересами, найти золотую середину.

**9. Интересуйтесь жизнью ребёнка**

Проявляя интерес к тому чем занимается и увлекается малыш, вы строите надёжное основание для хороших отношений в будущем. В раннем детстве ребёнок может с энтузиазмом рассказывать вам о покемонах, свинке Пеппе и других любимых героях, новых игрушках и мультфильмах. Вникая в слова детей, узнавая их мир, вы становитесь близкими друзьями. Когда малыш подрастёт, он станет делиться с вами уже более взрослыми проблемами и увлечениями, зная, что вы не отмахнётесь от него, а поддержите и выслушаете. Читаем также: 12 условий крепкого здоровья малыша

**10. Родителям нужно уметь просить прощения**

Базировать свое воспитание на принципе «мама всегда права» и упорно не признавать свои ошибки в корне неправильно. Все ошибаются – и дети, и взрослые. А раз вы учите малыша просить прощения за свои проступки, будьте так добры следовать собственным правилам и тоже признавать свою вину. Да, это может быть непросто, но ничего постыдного в этом нет. Такие объективные соблюдения правил в вашей семье позволят построить гармоничные и теплые отношения с вашим чадом на равных.

**11. Наступил предел – возьмите тайм-аут**

Бывают ситуации, когда атмосфера накаляется почти до предела, когда эмоции, сменяя друг друга переполняют и готовы выплеснуться наружу. В таком случае стоит взять тайм-аут – попросите бабушку или подругу взять детей хотя бы на час-два, чтобы дать себе возможность восстановить спокойствие. Чувствуете, что наступает пик эмоционального перевозбуждения, остановитесь, уйдите в другую комнату хотя бы на 20 минут, примите душ, подумайте о предстоящей поездке на море. Так вы избежите множества конфликтных ситуаций и научитесь сохранять спокойствие.

**12. Ваши дети – самые лучшие на свете**

Для родителей их ребёнок, даже взрослый (а именно ребенком  для вас он будет и в 5, и в 45) всегда будет самым лучшим, красивым, умным, милым и добрым. Не бойтесь своих чувств, а проявляйте их как можно чаще. Некоторые мамы и папы полагают, что чрезмерная любовь и забота только избалует их детей, поэтому начинают критиковать их. Не лишайте ребёнка поддержки и нежности, ведь именно они действуют эффективнее, чем любые воспитательные меры.