

**Правила для воспитания здоровой психики ребёнка
от известного детского психолога Людмилы Петрановской:**

1. Хотите, чтобы ребёнок справлялся с жизнью? Значит, всё детство утешайте, обнимайте, принимайте его чувства. Не говорите: «Не плачь!», не стремитесь сразу отвлечь и развлечь. Помогайте ему проживать стресс, оставаясь живым, и выходить из него, а не глотать неприятные чувства и отмораживаться.
2. Нам кажется, что тот, кто закалён невзгодами с детства, будет лучше справляться с ними и потом. Но это не так: исследования показывают, что лучше справляются с трудностями те, у кого было счастливое детство и благополучная семья. Их психика имеет запас прочности, в стрессе она сохраняет способность быть гибкой и изобретательной, они обращаются за помощью и способны утешиться сами.
3. Решать, что делать прямо сейчас с вашим собственным малышом, который плачет, дерётся или испуган – только вам, и если ваша интуиция, движимая любовью и заботой, говорит не то, что книга – слушайте интуицию!
4. Хотите, чтобы ребёнок умел просить прощения? Просите сами, покажите пример выхода из ссоры и признания ошибок.
5. Если вы часто срываетесь на ребенка, таким образом эмоционально разряжаетесь— это очень дурная привычка, своего рода зависимость. И эффективно справиться с ней нужно так же, как с любой другой вредной привычкой: не «бороться с», а «научиться иначе», постепенно пробуя и закрепляя другие модели.
6. Устраивайте себе «тайм-ауты», маленькие перерывы до того, как придёт невыносимая усталость. Поставьте детям мультик и спокойно выпейте кофе или примите душ. Забудьте про грозные предупреждения врачей, что телевизор дольше 15 минут в день – это очень вредно. Поверьте, мама в состоянии нервного истощения гораздо вреднее, чем телевизор.
7. Если мы учим детей не врать, а сами врём, требуем не курить, а сами курим, велит не обижать маленьких и слабых, а сами ребёнка лупим, не стоит питать иллюзии относительно результата.
8. Наши недостатки есть продолжение наших достоинств, и наоборот. Почему-то мы охотно признаём это по отношению к самим себе, но забываем, когда речь идёт о детях.
9. Почему-то многим взрослым кажется, что, если ребёнок не бросает мгновенно всё, чем был занят, и не бежит выполнять их поручение, это признак неуважения. На самом деле неуважение - это обращаться к человеку не с просьбой, а с приказом, не интересуясь его планами и желаниями (исключение составляют только ситуации чрезвычайные, связанные с безопасностью).
10. Важно оставаться для ребёнка родителями, а родитель – это тот, кто заботится.
11. Не стоит жертвовать общением с ребёнком ради того, чтобы «дать ему всё самое лучшее». Лучше вас и ваших объятий на свете всё равно ничего нет, доверие и душевное спокойствие ребёнка не купишь ни за какие деньги.
12. Важно, чтобы в процессе столкновений с вами ребёнок получал разный тип ответных реакций. Чтобы когда-то ему уступали, а когда-то не уступали, чтобы когда-то переводили в игру, а когда-то договаривались, а когда-то ещё по-другому, чтобы как в жизни, были разные варианты.
13. Самое лучшее, что мы можем сделать для развития своих детей в нежном возрасте – не мешать им играть. Иногда участвовать в играх, иногда превращать в игру домашние дела или прогулки, иногда просто не трогать его, если он увлечён.
14. Что самое-самое главное в деле воспитания детей? А самое главное – это, конечно, родитель и его собственное состояние. Психологи обожают приводить в пример пункт из инструкции о безопасности полетов: «В случае разгерметизации салона сначала наденьте кислородную маску на себя, затем на ребёнка». Потому что, если вы не сможете нормально дышать, ребёнку уж точно никто и ничто не поможет.