

# ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ

**Крок 1.** Навчіться отримувати задоволення від виховання дитини, змінивши свій підхід до неї.

**Крок 2.** Цінують себе. *(пам'ятайте, що ви рівні у правах з дитиною. Не забувайте про це).*

**Крок 3.** Шукайте факти. *(Життя – це періоди психологічних та фізіологічних змін, тому життєві задачі в кожен період життя є різними. Наприклад, у 8-12 років – розвиток навичок, колективізму, співробітництва, зростання самосвідомості, розвиток здібностей – наукових, творчих, спортивних, артистичних; у 13-17 років – формування вміння приймати рішення, спілкуватися, використовувати абстрактні поняття. Протягом кожного вікового періоду дитиною вирішуютьс яскладні і важливі задачі. Знання психологічних особливостей вікових періодів сприяє глибшому розумінню того, чому ваша дитина реагує на події по-різному, конфліктує).*

**Крок 4.** Розмовляйте. *(Спілкування – взаєморозуміння не тільки думок, а й почуттів, це двосторонній процес. Пам'ятайте, що існують інші засоби спілкування – невербальні – музика, мистецтво, погляд, посмішка, дотик).*

**Крок 5.** Слушайте. *(Виховуйте в собі вміння слухати, щоб зрозуміти почуте).*

**Крок 6.** Приймайте, не засуджуючи. *(Вчітьс судити вчинки, а не людину. Безумовна позитивна реакція – важливий елемент стосунків між людьми. Вашій дитині потрібно ще багато чого навчитися).*

**Крок 7.** Будьте вище того, що ви не можете змінити. *(Наприклад, ви не можете змінити особистість дитини, її стать. Намагайтеся сприймати життя реально).*

\* \* \*

Кр м семи кроків вам допомо же зняти напругу (у взаємовідносинах) виконання таких порад:

Спочатку – думайте *(обдумайте ситуацію, а далі переходьте до дії)*. Етапи обдумування:

- Що я думаю?
- Що відбувається насправді?
- Чого я хочу?
- Що відбулося раніше?
- Який вибір є у мене?
- Чия це проблема?

Далі поділіть проблеми на дві категорії: мої проблеми; її проблеми *(дитини)*.

Зміст такого сортування проблем полягає в тому, що ви нічого не можете зробити з проблемами вашої дитини. З ними дитина розбиратиметьс сама. Що ж до ваших проблем – вихід шукати вам. Намагайтеся заздалегідь передбачити, що може статися у гіршому випадку.