

## Десять кроків, щоб стати кращими батьками

- 1. Любов є найважливішою потребою усіх дітей і однією з основних передумов позитивної поведінки дитини.** Батьківська любов допомагає дитині формувати впевненість у собі, викликає почуття власної гідності.
- 2. Прислухуйтеся до того, що говорить Ваша дитина.** Цікавтеся тим, що вона робить і відчуває.
- 3. Всі взаємостосунки, в тому числі й ті, що будуються на любові й довірі, потребують певних обмежень.** Батьки самі мають визначити ці обмеження для дітей. Пам'ятайте, що порушення дітьми будь-яких обмежень є для них природним процесом пізнання, і не варто це розцінювати як прояв неслухняності. Діти почуваються більш безпечно, коли батьки також дотримуються визначених ними обмежень.
- 4. Сміх допомагає розрядити напружену ситуацію.** Часом батьки бувають занадто серйозними. Це заважає їм сповна відчути радість батьківства. Вмійте побачити веселі моменти й дозволяйте собі сміх при кожній нагоді.
- 5. Намагайтесь побачити світ очима Вашої дитини і зрозуміти її почуття.** Пригадайте, як Ви почувалися. Коли були дитиною, і яким незрозумілим здавався Вам світ дорослих, коли в Вами чинили несправедливо.
- 6. Хваліть і заохочуйте дитину.** Сподівайтесь, що дитина поводитиметься добре, й заохочуйте докладати зусиль для цього. Хваліть її за хорошу поведінку.
- 7. Поважайте свою дитину так, як поважали б дорослого.** Дозвольте дитині брати участь у прийнятті рішень, особливо тих, що стосуються її. Прислухайтесь до думки дитини. Якщо Ви змушені сказати дитині щось неприємне, подумайте, яким чином Ви сказали б це дорослому. Вибачайтесь, якщо вчинили неправильно по відношенню до дитини.
- 8. Плануйте розпорядок дня дитини.** Малі діти почуватимуться більш безпечно, якщо дотримуватимуться чіткого розпорядку дня.
- 9. У кожній сім'ї є свої правила.** Будьте послідовними і їх дотриманні, про намагайтесь виявляти певну гнучкість щодо дотримання цих правил маленькими дітьми. Діти можуть бути введені в оману, якщо одного дня правило виконується, а іншого – відмінюється.
- 10. Не забувайте про власні потреби!** Коли батьківство починає надто нагадувати важку працю, і ви відчуваєте, що Вам бракує терпіння, приділіть трохи часу лише собі. Робіть те, що приносить Вам задоволення. Якщо Ви розумієте, що втрачаєте контроль над собою і можете накричати на дитину, образити, принизити чи вдарити її, залиште дитину на кілька хвилин, порухайте до десяти і заспокойтеся.

*(за матеріалами Фонду "Нічий діти" (Польща), розроблених на основі NSPCC публікації "Як стати кращими батьками", Лондон, 2002)*