

## ***Счастливый ребенок - это просто!***

1. Начните с себя. Следите за тем, чтобы у Вас всегда было хорошее настроение. Правильно питайтесь, отдыхайте, высыпайтесь, ведите здоровый и активный образ жизни. Подавайте хороший пример.
2. Следите за своим эмоциональным состоянием. Не доводите до стрессов и срывов. Всегда трезво мыслите, будьте спокойны.
3. Воспринимайте плохое поведение ребёнка как его попытки что-то доказать или донести до Вас. Понаблюдайте за чадом, возможно, ему не хватает Вашего внимания.
4. Никогда не вешайте «ярлыки» на ребёнка. Не указывайте постоянно на его недостатки, это может снизить самооценку.
5. Следуйте принципу взаимного уважения. Если хотите, чтобы чадо уважало Ваши просьбы и желания, то уважайте его желания и просьбы.
6. Критиковать или хвалить нужно поступок, а не самого ребёнка.
7. Принимайте своего ребёнка именно таким, какой он есть. Не пытайтесь его изменить кардинальным образом.
8. Всегда общайтесь с ребенком спокойно и мирно.
9. Всегда смотрите ребёнку в глаза при разговоре.
10. Не реагируйте на истерики. Тогда со временем они прекратятся.
11. Показывайте своему ребёнку, что он важен, нужен и полезен.
12. Повышайте самооценку ребёнку, но до разумных пределов.
13. Прививайте ребёнку ответственность за свои поступки и жизнь.
14. Следите за тем, чтобы ребенок рос в любви, спокойствии и заботе.