#### Поради батькам щодо виховання дитини

**1. Правила поведінки із оточуючими**. Навчити дитину гарним манерам непросто, адже знаходячись у соціумі, дитина може почути грубощі та побачити погану поведінку. Пам'ятайте, що все починається із вас самих. Станьте прикладом для вашої дитини, і вона перейматиме від вас гарні манери та слова.

**2. Допомога бідним, хворим та слабким**. Аби дитина була схильною до співчуття, варто дати їй зрозуміти, що не усі люди у суспільстві можуть жити у багатстві та злагоді. Дитина повинна розуміти, що таке хвороба, плинність життя, допомога ближньому.

**3. Слова ввічливості**. Говорити «чарівні слова» - непросте завдання для деяких дітей. Аби якнайшвидше привити дитині почуття ввічливості, насамперед будьте ввічливими із ними. Частіше говоріть речення: Дай, будь ласка, іграшку; Смачного!; Вибач, будь ласка; Дякую, донечко! Таким чином, ці слова дитина запам'ятає природним шляхом і для цього не потрібно буде влаштовувати лекції із виховання.

**4. Любов до спорту та здорового способу життя**. Здорове харчування, ранкова гімнастика та спільні заняття спортом - саме ці кроки сформулюють у вашої дитини любов до активного та здорового способу життя. В першу чергу змусьте себе «жити правильно» і передайте це своїй дитині.

**5. Розвиток таланту**. Прислухайтеся до ваших кровинок і звертайте увагу на те, чим вони прагнуть займатися. Якщо дитина буде зайнятою протягом дня, вона не відчуватиме нудьги чи самотності. Вона постійно перебуватиме в соціумі і повертатиметься додому тільки для того, щоб відпочити.

**6. Почуття значимості**. Для вашої дитини, як і для будь-якої людини, важливо знати, що її люблять та поважають. Цілуйте та обіймайте свою дитину, кажіть їй про свої почуття, радійте її найменшим перемогам.

**7. Правильний відпочинок**. Сучасні діти обожнюють гаджети і все, що із ними пов'язане. Це факт, що технічні прилади допомагають дитині розвиватися, покращують увагу, пам'ять та вчать концентруватися. Однак такий пасивний відпочинок варто поєднувати із активним. Відправляйте дитину на вулицю погратися із однолітками, частіше гуляйте на свіжому повітрі, подорожуйте, грайте у футбол, волейбол, теніс та інші активні види спорту

**8. Дисципліна та саморозвиток**. Починаючи із трьохлітнього віку, дитина проявляє ініціативу. Саме у цей час важливо дозволяти їй починати приймати власні рішення та не боятися допускати маленькі помилки. Привчити дитину до виконання побутових справ самостійно - один із найважливіших кроків до формування самостійності. Дитина вчиться розраховувати тільки на себе, справлятися із проблеми без допомоги батьків та сторонніх і нести відповідальність за свої вчинки.

**9. Вміння радіти простим речам**. Буде важко навчити дитину радіти дрібницям, якщо ви самі цього не вмієте і постійно скаржитесь на своє життя. Не говоріть песимістичних речей при своїх дітях, радійте життю самі і дозволяйте це робити своїм дітям. Частіше мандруйте, ходіть разом у гості, запрошуйте до себе друзів, влаштуйте дитині свято - все це допоможе їй швидше влитися у соціальне життя та бути оптимістичною.

**10. Допомога у формуванні світобачення**. Повністю сформувати світобачення дитини навіть із найбільш раннього періоду неможливо. Адже як тільки малеча потрапляє у дитячий садок чи школу, ідеальне світобачення, привите батьками, руйнується. Найважливішим для батьків є виховати у дитини світобачення сім'ї. Будьте близькими із вашою дитиною, станьте їй другом, розповідайте веселі або повчальні сімейні історії, читайте разом книжки і обов'язково запитуйте: «А як би вчинив ти?».

#### Технології

Технології, як безкоштовні послуги няньки – насправді зовсім не безкоштовні. Ми платимо нервовою системою дітей, їхньою увагою і здатністю відкладати задоволення. Порівняно з віртуальною реальністю, щоденне життя – нудне. Після годин віртуальної реальності опрацювання інформації у класах стає все більшим викликом для наших дітей, тому що їхній мозок звик до високих рівнів стимуляції, які дають відеоігри. Це робить їх вразливими до академічних проблем.

Технології також емоційно роз’єднують нас з дітьми. А емоційна чутливість батьків є головним поживним елементом для дитячого мозку.

#### Діти отримують усе негайно

“Я голодний!” – “Зараз зупинимось, поїмо”, “Мені нудно” – “Ось мій телефон”. Здатність відкласти задоволення – один з ключових факторів майбутнього успіху. Ми маємо найкращі наміри зробити дитину щасливою, але на жаль, робимо її щасливою одразу і нещасною в довгостроковій перспективі. Вміти відкласти задоволення означає вміти працювати в стресових умовах. Наші діти поступово стають менш здатними мати справу з незначними подразниками, що в підсумку стає великою перешкодою їхньому успіху в житті.

#### Діти керують світом

“Мій син не любить овочі”, “Вона не любить лягати спати рано”, “Він не любить їсти сніданки”… Я чую це від батьків увесь час. Відколи діти кажуть нам, як їх виховувати? Якщо ми віддамо всю ініціативу їм – все, що вони робитимуть – їстимуть макарони з сиром, гратимуть на планшетах і ніколи не лягатимуть спати.

Без необхідних поживних речовин і хорошого сну наші діти приходитимуть до школи роздратованими, виснаженими і неуважними.

Крім того, через вседозволеність у сучасних дітей відсутній концепт “потрібно зробити”. На жаль, щоб досягнути цілей у житті, ми мусимо робити те, що необхідно, а це не завжди збігається з тим, що ми хочемо.

Наприклад, якщо дитина хоче бути студентом вона має вчитися. Щоб бути успішним футболістом – потрібно щодня тренуватися. Наші діти дуже добре знають, що вони хочуть, але важкі періоди роботи, яку “потрібно зробити” – необхідні для досягнення цілі. Якщо дитина цього не вміє – цілі стають недосяжними, а дитина розчарованою.

#### Безкінечні веселощі

Ми створили для дітей штучний веселий світ, в якому немає нудних моментів. Коли стає тихо, ми біжимо розважати їх знову і знову, інакше відчуваємо, що не виконуємо батьківський обов’язок. Ми живемо в різних світах. У них веселий, у нас – робочий.

Чому діти не допомагають нам на кухні або з пранням? Це монотонна робота, яка тренує мозок працювати під час нудьги. Це той самий м’яз, необхідний, щоб бути здатним до навчання в школі.

Коли на уроці дають завдання писати від руки, відповідь учня зазвичай така: “Я не можу, це надто важко, надто нудно”. Чому? Тому що робочий м’яз не тренується через безкінечні веселощі, він тренується через працю.

#### Обмежена соціальна взаємодія

Ми всі зайняті, тому даємо дітям гаджети, щоб вони теж ставали зайнятими. Раніше діти грали надворі, де в природному просторі вчились і практикували соціальні навички. На жаль, технології забрали цей час на вулиці. А найбільш успішні люди мають чудові соціальні навички. Це пріоритет.

### Тренуй мозок

Ви можете зробити дитину успішною на соціальному емоційному і академічному рівнях, тренуючи її мозок.

**1.Обмежте технології і віднайдіть заново емоційний зв’язок з дитиною**: здивуйте її квітами, усміхніться, полоскчіть, підкиньте милу записку в наплічник або під подушку, танцюйте разом, влаштуйте бої подушками. Робіть родинні обіди, вечори настільних ігор, ходіть на прогулянки.

**2.Тренуйте відтерміноване задоволення:**

* змусьте дитину чекати. Це нормально мати періоди часу, коли “мені нудно” – це перший крок до креативу.
* поступово підвищуйте час очікування між “я хочу” і “я отримую”.
* уникайте використання гаджетів у машинах і ресторанах. Натомість вчіть чекати під час розмов та ігор.
* обмежте постійні перекуси.

**3.Не бійтеся встановлювати обмеження.** Діти потребують обмежень, щоб рости щасливими і здоровими:

* зробіть розклад харчування, сну та часу на використання технологій.
* думайте, що для них добре, а не що вони хочуть чи не хочуть. Вони подякують за це пізніше. Батьківство – складна справа. Ви маєте бути креативними, щоб заохотити дітей робити те, що для них корисно, більшість часу, бо це протилежне до того, що вони хочуть робити.
* дітям потрібні сніданки і корисна їжа, бути надворі і лягати спати в один час, щоб приходити до школи здатними до навчання.
* перетворіть речі, які вони не люблять робити чи пробувати, у веселощі, емоційно стимулювальні ігри.

**4.Привчайте свою дитину до монотонної роботи змалку**, бо це основа їхньої майбутньої працездатності: привчайте складати білизну, прибирати іграшки, застеляти ліжко. Будьте креативними. Робіть це весело. Так, щоб мозок асоціював роботу з чимось позитивним.

**5.Навчайте соціальним навичкам**: навчіть їх ділитися, втрачати/вигравати, йти на компроміси, використовуючи “будь ласка” і “дякую”.

Діти змінюються з моменту, коли батьки змінюють свій спосіб виховання.