

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка –  
детский сад № 118 «Золотой ключик»

**Консультация для родителей**

## **«5 шагов на встречу к ребёнку»**

Подготовила педагог-психолог Кулик Л.В.

г.Краснодар  
март 2024

## **5 главных шагов на встречу к счастливому ребенку**

У каждого родителя хоть раз в жизни возникали трудности в отношениях с ребенком. И тогда эти шаги могут стать хорошей поддержкой для того чтобы не утратить родительский авторитет и не нарушить близкие отношения с ребенком.

### **1 шаг - стать уверенным в себе, спокойным родителем:**

- избавиться от лишних ожиданий от себя, от ребенка, от общества
- понять, за что на самом деле отвечает родитель
- соблюдать принцип счастливых родителей

для чего нужен первый шаг?

- Перестать бояться ошибок и срывов и точно знать, как избежать психологической травмы для своего ребенка
- Понять, откуда берется желание на общение с ребенком, перестать это делать из чувства долга
- Наполниться ресурсом, чтобы защитить свои границы
- Почувствовать себя хорошим родителем
- Создать уютную, теплую, радостную обстановку

### **2 шаг – понять, что на самом деле нужно ребенку от родителя**

- Изучить возрастные особенности ребенка
- Создать безопасные отношения
- Научиться выстраивать диалог

Для чего нужен 2й шаг:

- Точно знать какие правила ребенок может соблюдать, а какие нет
- Определить в чем именно заключается талант вашего ребенка и как раскрыть его потенциал
- Построить с ребенком надежные и доверительные отношения за 15 минут в день

### **3 шаг – развить эмоциональный интеллект**

- Изучить законы эмоций
- Понять причины каждой эмоции ребенка (слезы и агрессия, хамство и грубость, детские страхи, СО, скука и энтузиазм, как научить ребенка прилагать усилия)
- Принять свои собственные эмоции (гнев, чувство вины, тревога)

Для чего нужен 4й шаг:

- Научиться выражать экологично свою злость и раздражение, так чтобы вас поняли и мир в семье не пошатнулся
- Понять, зачем нужен стресс и научиться помогать ребенку проживать стрессовые ситуации
- Помочь ребенку научиться дружить с другими детьми и постоять за себя в случае конфликта
- Уменьшить количество истерик, капризов, нытья.

#### **4 шаг – установить границы и правила**

- Построить здоровую иерархию с ребенком
- Установить границы и ввести дисциплину
- Найти внутреннюю опору на себя

Для чего нужен 4й шаг:

- Выстроить родительский авторитет и при этом научить ребенка самостоятельности и ответственности
- Перестать воспитывать ребенка с помощью крика и угроз
- Ребенок будет вас слышать с первого раза и вам не придется постоянно делать замечания ребенку

#### **5 шаг – научиться отдыхать и восполнять свою энергию**

- Правильно заботиться о теле
- Качественно отдыхать
- Поставить себя на первое место

Для чего нужен 5й шаг:

- Научиться быстро восстанавливаться и качественно отдыхать
- Выйти из роли ломовой лошади и перестать тащить на себе все
- Научиться легко просить о помощи
- Просыпаться с улыбкой, полной сил и интереса к новому дню
- Дарить детям и мужу любое из состояний «хочу»

Итак, мы рассмотрели алгоритм из 5 шагов, которые **МОЖЕТ** сделать родитель на встречу ребенку. Чтобы воспитание ребенка не превратилось в ЛОТЕРЕЮ (повезет не повезет), необходимо знать что это наука, без которой трудно обойтись в наше время.

Желаю удачи в этом путешествии!