

## *КАК СПАТЬ ХОРОШЕЙ МАМОЙ?*

### **1. Даже если вы очень заняты, время на ребенка должно быть всегда.**

После долгого рабочего дня валитесь с ног? Возьмите себя в руки, постарайтесь по приходу домой оставить мысли о работе, заботах. Вы пришли в своё гнездышко, здесь все должно быть хорошо, уютно, здесь должна жить любовь и взаимопонимание.

Обнимите ребенка, поцелуйте, скажите, как вы его любите. Спросите его, как он провел день, что произошло нового, интересного. Расскажите немного о том, как прошел день у вас.

Придумайте ритуал подготовки ко сну - например, принять с ребенком ванну, почитать на ночь сказку. Но этот ритуал должен быть ежедневным, и со временем малыш привыкнет и не будет устраивать истерики перед сном. Покажите ему, что вы всегда рядом, может, стоит лечь вместе с ним, а, когда он уснет, заняться своими делами.

### **2. Когда вы разговариваете с ребенком, ваше лицо всегда должно находиться на одном уровне с лицом ребенка.**

Не поленились, присядьте. Это очень важно для ребенка быть на одном уровне с мамой, а не чувствовать ее превосходство.

### **3. Было бы просто великолепно каждый вечер всей семьей собираться вместе.**

Эти посиделки полезны не только для ребенка, который в это время купается в родительском внимании, но и помогут укрепить семейные узы.

### **4. Если вы не можете посвятить ребенку оба выходных в неделю, выделите хотя бы один.**

Но в этот день ничего не должно отвлекать вас от ребенка и семьи. В общем, все дело в вашей фантазии и желании. Хотите киснуть перед телевизором - кисните, хотите жить весело - живите!

### **5. Неплохо было бы ввести систему поощрений за хорошее поведение и работу по дому.**

Причем для получения желанной машины или куклы условием станет, например, набор требуемого количества баллов в неделю. Это своего рода игра приучит ребенка выполнять определенные обязанности, решит проблему с поведением, сэкономит ваши нервы.

### **6. Как можно чаще разговаривайте с ребенком и всегда (!) слушайте, когда он говорит с вами.**

Эти диалоги, поверьте, помогут избежать вам многих проблем в подростковом возрасте и дальше по жизни. Ребенок всегда будет знать, что, что бы в его жизни не произошло, у него всегда есть близкий человек, способный его выслушать и понять - его мать.

### **7. Хвалите ребенка, никогда не срывайте на нем злость, не кричите.**

Хотя иной раз и бывает очень трудно сдержаться. Старайтесь видеть в своем малыше не просто маленького человечка, а личность достойную уважения и гордости. Ребенок - самое дорогое, что у вас есть. Помните об этом всегда, и пусть фраза «я тебя люблю» из его уст станет для вас лучшей наградой.