

# 10 правил для работающих родителей.

## 1. Никогда не стоит приходить домой слишком голодным

Муки голода, особенно после нелегкого трудового дня, кого угодно могут сделать раздражительным и нетерпеливым. Так что перед уходом с работы постарайтесь перекусить немного и ли хотя бы выпейте чашку сладкого чая. Вы станете более благодушными, и вам будет легче перенести взрыв бурной радости вашего ребенка от долгожданной встречи.

## 2. Не переутомляйтесь на работе.

В результате чрезмерной физической или умственной нагрузки в крови увеличивается содержание гормона адреналин, который вызывает учащенное сердцебиение, повышение артериального давления и, раздражительность. Ребенок вряд ли поймет в чем истинная причина вашего раздражения. Зато у него останется ощущение, что он не нужен самому близкому для него человеку.



## 3. Ребенок не должен считать, что работа для вас важнее его самого.

Ребенок должен быть уверен, что для вас именно он самый важный человек на свете, что ваша работа может быть для вас нужной и интересной, но ваше сердце принадлежит ребенку. Работа вам нравится, а ребенка вы любите.

## 4. Для родителей общение с ребенком должно быть приоритетным.

Это правило больше касается женщин. Как вы полагаете, какого мнения о себе должен быть человек, которому постоянно дают понять, что общение с ним ничто по сравнению с приготовлением борща?

## 5. Ребенок должен быть равноправным помощником.

Не дискриминируйте ребенка, поручая ему самую непривлекательную работу по дому. Не командуйте вашим ребенком, предоставьте ему работу по дому на выбор.

## 6. Не самоутверждайтесь за счет ребенка.

Вы взрослый человек, и только по этой причине вы больше знаете и умеете. Вы лучше моете посуду и играете в компьютерные игры. Но если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос уверенным в себе человеком, постарайтесь вести себя так, чтобы он чувствовал себя умелым и сообразительным.

### 7. Работа не должна быть смыслом вашей жизни.

Ребенок должен чувствовать, что он для вас важнее любой работы. Когда вы организуете совместный отдых, учитывайте интересы всей семьи. Не стоит делать ребенку одолжение и с кислой миной плестись с ним в зоопарк, постарайтесь сделать так, чтобы совместный отдых принес ребенку радость и надолго ему запомнился.

### 8. Будьте внимательным слушателем.

Общаясь с ребенком, внимательно слушайте его слова, обращайтесь внимание на интонации. Ребенок должен чувствовать, что для вас важно то, что он говорит. Каждый день выделяйте время для полноценного общения с ребенком.

### 9. Не бойтесь советоваться с ребенком.

Рассказывайте ребенку о своей работе, делитесь с ним своими мыслями и переживаниями. Не бойтесь поведать ему о своих сомнениях и проблемах, дайте понять, что доверяете ему и рассчитываете на его поддержку. Спрашивайте совета у ребенка, и он научится формулировать и высказывать свое мнение.

### 10. Не попрекайте ребенка куском.

Когда-нибудь вы будете зависеть от него. Не создавайте прецедентов – и в старости вам не придется краснеть.

