**ПОРАДИ БАТЬКАМ**

* Безумовно, найкращим профілактичним засобом збереження психічного здоров’я в період адаптації до школи є уважне й лагідне ставлення батьків до дитини, розуміння ними її внутрішнього світу, проблем, переживань. Відомо, що не існує готових рецептів та моделей виховання, які можна просто взяти і без змін “прикласти” до своєї дитини. Але незважаючи на це, для полегшення процесу адаптації дитини до школи все ж можна дати деякі рекомендації:
* Повірте в унікальність та неповторність Вашої дитини, в те, що вона дитина неповторна, не схожа на жодну сусідську дитину і не є точною копією Вас самих. Тому не варто вимагати від дитини реалізації заданої Вами життєвої програми і досягнення поставленої Вами мети. Надайте право їй прожити життя самій.
* Дозвольте дитині бути самою собою, з своїми недоліками, слабкостями та достоїнствами. Приймайте її такою, якою вона є. Спирайтесь на сильні сторони дитини.
* Не соромтеся демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете її любити за будь-яких обставин.
* Не бійтесь “залюбити” свою дитину, беріть її на коліна, дивіться їй в очі, обіймайте та цілуйте коли, вона того бажає.
* Задля виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження.
* Пильнуйте, щоб Ваша любов не перетворилась на вседозволеність та бездоглядність. Установіть чіткі межі та заборони (бажано, щоб їх було небагато – лише основні) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Суворо дотримуйтесь установлених заборон і дозволів.
* Не поспішайте звертатись до покарань. Намагайтеся впливати на дитину проханнями – це найбільш ефективний спосіб. У випадку непокори необхідно переконатися, що прохання відповідає віку і можливостям дитини. Лише в цьому випадку можливо використовувати прямі інструкції, накази, що зазвичай достатньо ефективно. І лише у випадку, коли дитина демонструє відкриту непокору, батьки можуть думати про покарання, яке повинне відповідати вчинку, крім того, дитина має розуміти, за що її покарали. Важливо пам’ятатити, що фізичне покарання – тяжка за своїми наслідками міра.

**Пам’ятайте:**

* Покарання – це моральний замах на здоров’я дитини – фізичне і психічне.
* Не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте подарованого.
* Краще не карати, ніж карати із запізненням. Запізнілі покарання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою.
* Покараний – значить вибачений. Інцидент вичерпано – сторінку перегорнуто. Про старі гріхи – ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!
* Хоч би що трапилось, покарання не повинно сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.
* Дитина не повинна боятися покарання. Найвразливіше для неї — ваше засмучення.
* Не забувайте: ключ до серця дитини лежить через гру. Саме в процесі гри Ви зможете передати їй необхідні навички, знання, поняття про життєві правила та цінності, навчитеся краще розуміти одне одного.
* Частіше розмовляйте з дитиною, пояснюйте їй незрозумілі явища, ситуації, суть заборон та обмежень. Допоможіть дитині навчитися вербально висловлювати свої бажання, почуття та переживання, інтерпретувати свою поведінку та поведінку інших людей.