**Как стать хорошим родителем, ничего при этом не делая?**



«А можно ли стать «хорошим родителем», ничего не делая?». Такой вопрос часто задают родители, приходя на консультацию к очередному психологу. И знаете - это возможно! Ведь, порой, хочется немного полениться и вообще ничего не делать – просто полежать на диване с книгой и не подключаться к играм ребенка. Но как же при этом чувствовать себя «хорошим родителем»? Как научиться взаимодействовать с детьми, не прикладывая для этого больших усилия?

**8 способов, как стать «хорошим родителем».**

**1. Постарайтесь высыпаться!**

При любой представившейся возможности – высыпайтесь. Если у Вас младенец – спите вместе с ним, в его фазы сна. Дайте себе возможность отдохнуть.

**2. Пейте побольше воды.**

Нехватка воды тянет родителей (особенно мамочек) на переедание. Когда теряется ощущение, чего больше хочется: воды или покушать? Отсюда агрессия из-за лишних килограммов, вялость и апатия. Они Вам точно не нужны. Поэтому выпивайте свою норму в день и сразу же заметите положительный результат в своем эмоциональном состоянии!

**3. Смейтесь со своими детьми.**

Это весело! Совсем не энергозатратно, а самое главное – не требует материальных вложений. Шутите, веселитесь вместе со своими детьми. Рассказывайте им приятные и смешные истории. Позвольте себе расслабиться и просто получать удовольствие от взаимодействия с детьми…

**4. Обнимайте своих детей почаще.**

Касания маминых и папиных рук вызывают некое чувство комфорта, защиты и теплоты, что помогает укрепить эмоциональную связь с ребенком. Объятия также помогают детям научиться регулировать собственные эмоции и стать более жизнерадостными. Поэтому те дети, которых часто обнимают родители, меньше проявляют истероидные реакции, т.е. меньше плачут.

**5. Будьте собой!**

Не бойтесь показать ребенку, что Вы неидеальный родитель. Да, Вы знаете ответы не на все вопросы! Да, у Вас может болеть голова! Да, Вы можете забыть, как зовут любимых героев ребенка из детских мультфильмов. И в этом нет ничего ужасного. Просто скажите об этом ребенку, вместо того, чтобы раздражаться на него, что не можете что-то сделать, или забыли. И на все вопросы, на которые не можете ответить сразу, между прочим, всегда можно поискать ответы вместе с ребенком…. Думайте!

**6. Слушайте своего ребенка.**

Дайте ребенку возможность рассказать о чем-то Вам. Не пытайтесь рассказать за него. Задавайте только наводящие вопросы, если вдруг они у Вас появятся к его рассказу. Возможно, ребенку и не потребуются Ваши комментарии, и он просто хочет поделиться своими эмоциями. А Вы в этот момент, например, пейте свой любимый кофе с молоком.

**7. Дайте ребенку возможность ошибаться.**

Ребенок увлеченно (но безуспешно) собирает пазл или хочет положить мячик на угол стола, так, чтобы он не упал. Действия родителя обычно – помочь словом или делом: собрать ЗА РЕБЕНКА пазл или положить этот мячик на угол. Но иногда можно просто наблюдать за действиями ребенка. Пусть ошибается! Пусть научится исследовать мир, познает свои возможности.

**8. Самое полезное и самое неожиданное: НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЙТЕ.**

Да-да, Вы не ослышались. Попробуйте ничего делать. А если ребенку станет скучно от ничего-неделания – он сам сможет придумать себе занятие. Возможно, у него много наборов для творчества (краски, кисточки, холст, карандаши и пр.) или игрушек, к которым он даже не прикасался еще ни разу. Так, может быть, самое время ему их использовать?

**Дорогие родители, иногда нужно дать себе возможность немного полениться, нормализовать свое эмоциональное состояние. Вы, как никто другой, этого достойны!**