**10 правил ответственного родительства**

**1.** Будьте образцом для подражания. Ваши действия говорят громче слов, поэтому старайтесь вести себя так, как вы хотели бы, чтобы ребёнок вёл себя в будущем.

**2.** Демонстрируйте безусловную любовь и уважение. Любите своего ребёнка любым, таким, какой он есть, независимо от его достижений или неудач.

**3.** Устанавливайте четкие границы. Определите правила, которые помогают ребёнку чувствовать себя в безопасности и понимать, чего от него ждут.

**4.** Уделяйте время и внимание. Никогда не игнорируйте ребёнка. Его потребность во внимании так же важна, как потребность в еде или сне.

**5.** Общайтесь открыто и дружелюбно. Разговаривайте с ребёнком уважительно, слушая его и давая ему высказаться.

**6.** Будьте последовательными. Ваши правила и реакции должны быть предсказуемыми, чтобы ребёнок мог научиться понимать мир вокруг себя.

**7.** Способствуйте самостоятельности. Предоставляйте ребёнку возможность принимать решения, учиться на своих ошибках и нести ответственность за свои поступки.

**8.** Принимайте индивидуальность ребёнка. Не сравнивайте ребёнка с другими детьми и поддерживайте его уникальные интересы и таланты.

**9.** Учите ребёнка справляться с трудностями. Не ограждайте ребёнка от всех проблем, а помогите ему развить навыки, необходимые для преодоления жизненных вызовов.

**10.** Не забывайте о себе. Ваше собственное эмоциональное благополучие важно, потому что вы не можете дать ребёнку то, чего не имеете сами.

