**«Гармоничное воспитание»**

Гармоничное воспитание ребенка – это раскрытие личностного потенциала ребенка через удовлетворение спектра основных потребностей: физических, психологических, социальных, эмоциональных, духовных, академических. Гармоничное сочетание этих составляющих, ведут к целостному, всестороннему воспитанию и развитию.

Условия гармоничного воспитания, которые могут обеспечить родители:

1. *Жизнь без сравнений.*

Категорически запрещается сравнивать ребенка с другими детьми; хвалить других детей и приводить их в пример, думая, что это мотивирует вашего ребенка поступать лучше и стремится выше. Не мотивирует! Такое сравнение унижает ребенка, вызывает ощущение неполноценности, никчемности, нелюбимости, что ведет к стрессу, тревожности, психологическим травмам, нарушению поведения, разрушению гармоничных отношений. Сравнивать можно только своего ребенка сегодня с ним самим вчерашним: «Ты сегодня сделал лучше, чем вчера!», «В прошлом месяце ты этого не умел, а сейчас я счастлива: ты научился! Это твой отличный результат». Сравнение с самим собой вызывает чувство самоценности, веру в свои силы, желание действовать и развиваться.

1. *Баланс собственной жизни.*

Ребенок должен чувствовать и быть уверенным в том, что он в семье важен, нужен и любим. Поэтому родителям важно гармонизировать своё собственное расписание, уделять достаточное внимание и семье, и работе, и домашнему хозяйству и собственным увлечениям. Помнить о том, что близкие люди, дети, семья – всегда на первом месте. Уделяйте качественное время ребенку. Пусть это будет всего 1 час в день, но это время вы качественно проведете с ребенком: поговорите, почитаете, поиграете, погуляете, полностью сконцентрировав своё внимание на ребенке. Уберите из рук телефон, отложите свою работу, дайте ребенку понять, что он важен, что он есть у вас и это хорошо.

1. *Общение.*

Будьте на связи со своим ребенком, общайтесь, беседуйте, спрашивайте, отвечайте, шутите, смейтесь вместе. Ребенок должен чувствовать, что родители его слышат, любят, интересуются им и его жизнью. Родители могут рассказывать ребенку о событиях своего дня, о своем детстве и интересных случаях из жизни. Тогда сын или дочь смогут чувствовать вовлеченность в жизнь семьи, будут видеть ценность себя и близких, смогут через метафоры извлечь пользу для себя из вашего жизненного опыта.

1. *Совместное время.*

Время с ребенком – это не только игры, семейные прогулки, обеды. Подключайте ребенка к домашним, бытовым, социальным делам: вместе прибраться, приготовить ужин, развесить белье, сходить на почту или в магазин, вынести мусор и т.п. Вовлекайте ребенка в жизнь семьи внутреннюю и внешнюю. Это поможет социализации ребенка, гармоничному развитию, адекватной самооценке.

1. *Понимание личных границ*

Ребенка нужно научить понимать, что его свобода заканчивается там, где начинается свобода другого человека. У всех людей, в том числе и у родителей, есть свои личные границы, которые необходимо соблюдать. Хочешь послушать музыку на улице – возьми с собой наушники. Хочешь поиграть в мяч – не делай это дома, иди на спортивную площадку. Громко разговаривать в общественном месте нельзя, это может создать дискомфорт другим людям. Таких правил должно быть много, им нужно постоянно обучать ребенка, обращать его внимание на реакции людей, ставить себя на их место и представлять что они чувствуют. Это способствует развитию эмпатии, внимательности к окружающим, добрым взаимоотношениям.

1. *Утешение*

Иногда события в жизни бывают эмоционально тяжелыми. В такие моменты ребенку важно временно «регрессировать»: спуститься на несколько уровней развития, вернуться в мамину «психологическую утробу», погоревать, погрустить, проговорить обиды. Позвольте ребенку в такие моменты побыть снова маленьким, поплакать, пожаловаться. Поддержите его, приласкайте, согрейте своим теплом и вниманием. Так он почувствует безопасность, надежность вашей взаимной привязанности, а привязанность к близкому взрослому – витальная потребность детского организма. Он должен иметь понимание того, что проблемы, беды можно преодолеть, имея опору в лице близких; получая вашу помощь, он будет учиться оказывать помощь в ответ. Это важный навык для дальнейшей коммуникации в социуме, для выстраивания собственных отношений с окружающими.

1. *Развитие навыков коммуникации*

Ребенку важно развивать навыки адекватной коммуникации, умение общаться с разными людьми, разрешать конфликты. Показывайте своим примером и учите ребенка, как обратиться ко взрослому человеку, как попросить помощи, как помочь окружающим, как высказать свою потребность, как общаться с друзьями и т.п. Общение должно быть вежливым, уважительным, взаимно приятным.

1. *Физическая нагрузка*

Немаловажным аспектом в гармоничном воспитании ребенка является физическая активность. Занятия спортом, прогулки, активные игры на свежем воздухе помогут правильно расходовать энергию, укреплять здоровье, активно и гармонично развиваться.

И самое главное: в любой ситуации основой гармоничного воспитания ребёнка всегда будет оставаться любовь родителей, их терпение, забота и личный положительный пример.