Психологи называет 10 правил поведения работающих родителей:

## Правило первое. Не приходите домой голодными.

Голод не тетка. Из-за него человек становится раздражительным и нетерпеливым. У некоторых на этом фоне начинаются головные боли. Старайтесь перед приходом домой выпить хотя бы чашку чай или съесть йогурт.

## Правило второе. Не переутомляйтесь.

Чрезмерная физическая и умственная нагрузка плохо влияет на самочувствие. Человек становится раздражительным. Ребенок вовсе не виноват в том, что вас загрузили на работе, к тому же он прост не поймет почему он вызывал раздражение. Переступая порог дома, оставляйте за дверью все «взрослые» проблемы.

## Правило третье. Правильно расставляйте приоритеты.

Никогда не говорите о работе так, чтобы ребенок мог подумать, что она важнее его. Работа вам нравится, а ребенка вы любите.

## Правило четвертое. Общение с ребенком важнее всего.

Не стоит отталкивать ребенка, если он пришел к вам в тот момент, когда вы заняты приготовлением ужина или взяли работу на дом. Ребенок это человек, а ужин и работа могут и подождать.

## Правило пятое. Ребенок должен быть помощником и равноправным членом семьи.

Не дискриминируйте ребенка, поручая ему самую неприятную работу по дому. Вроде мытья полов, посуды. Почему ребенок должен выносить мусор? Да потому, что командуете вы.

## Правило шестое. 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 в отличие от многих других современных детей вырос уверенным в себе и в своих силах, общаясь с ним, постарайтесь вести себя так, чтобы он чувствовал себя умелым и сообразительным.

## Правило седьмое. Работа всего лишь средство для обеспечения семьи.

Если работа для вас стала смыслом жизни, заводить детей не стоит. Дети в таких семьях несчастливы. И торопятся поскорее вырасти. Это признак нездоровой семьи.

## Правило восьмое. Умейте слушать.

Многим родителям кажется, что все совершаемое ребенком, все его слова – незначительно и неважно. Он же маленький, что там может быть «глобального». На самом деле все дела, слова и поступки ребенка точно так же важны, как и ваши. И если вы будете презрительно или насмешливо смотреть на интересы и дела ребенка никакого доверия между вами не будет. Не оценивайте поступки ребенка, а постарайтесь их понять.

## Правило девятое. Советуйтесь с ребенком.

Поверьте, ребенку интересно, чем вы таким занимаетесь на работе. Расскажите ему о ваших мыслях, переживаниях. Спросите у него совета, а еще лучше последуйте ему. Не думайте, что ребенок еще «не дорос» до «взрослых» дел. Это не так. Он может многого не понимать,  
но очень хорошо чувствует эмоции, и потому вас могут удивить детские советы. Ко всему прочему, советуясь, вы формируете у ребенка способность выражать собственную точку зрения, показываете, что между близкими людьми важны откровенность и доверие.

## Правило десятое. Не попрекайте куском хлеба.

Избегайте упоминать о материальной зависимости ребенка от вас. Это ранит ребенка и унижает его. У него может сложиться мнение, что он вам в тягость, и вы содержите его из чувства долга, что в корне не верно. Все должно быть по любви. К тому же, в старости, когда вы окажетесь в положении зависимого, вам не придется стыдиться того, что вы говорили когда-то.