



7 СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ

Если ваш ребёнок в любой ситуации легко способен вывести вас из себя, вряд ли это можно назвать нормальным. Самое

главное, что нужно понять, так это то, что виноваты в этом только вы сами, а не дети.

Вот несколько полезных советов:

1. Поймите, что вас раздражает

Каждый из нас примерно знает, какие слова нас обижают больше всего. Но лучше всех об этом знают наши дети. Они видят наши слабые места. Так что, сделайте глубокий вдох и закройте рот на замок, когда услышите, например: «Я ненавижу тебя!», «Отсталая!», «Твоя работа важнее, чем я!» и особенно фразу, которая срывает наповал: «Лучше бы у меня была другая мама!»

2. Не заходите на территорию ребёнка

Каждый ребёнок имеет право на своё пространство в доме. Отдельная комната – путь к развитию индивидуальности вашего ребёнка. Не стоит быть тираном и постоянно копаться в его вещах, напоминать об уборке и упрекать за беспорядок. В конце концов, однажды утром, он проснётся и сам поймёт, что пора ему разобраться в своей комнате. И каждый раз, когда вам захочется напомнить ребёнку об уборке, для начала пойдите и наведите порядок в собственной комнате.

3. Не задавайте общих вопросов

Всё равно вряд ли он вам честно ответит. А когда ответ покажется поверхностным, вы начнёте возмущаться, что в итоге перерастёт в очередной скандал. Дело в том, что очень сложно ответить на вопрос «Как дела?» или «Как ты себя чувствуешь?». Большинство из нас ответит: «Нормально!» не устраивает, так как он в принципе не значит ничего - всё равно, что промолчать. Поэтому, если вы

хотите узнать о состоянии ребёнка, будьте более конкретны и старайтесь постоянно быть в курсе его дел. Он ведь не чужой человек.

4. Позвольте ребёнку не согласиться с вами

Это довольно сложно. Но свобода суждений установит взаимоуважение между вами и вашим ребёнком. Прислушайтесь к высказываниям ребёнка и ни в коем случае не осуждайте его точку зрения. Просто постарайтесь объяснить «что такое хорошо, и что такое плохо», подчеркнув при этом, что не пытаетесь ничего навязывать.

5. Уважайте его выбор

С определённого возраста ребёнок имеет право на то, чтобы проводить своё свободное время так, как он хочет. Скажем, вместо поездки в гости к вашей подруге, он хочет пойти с друзьями на каток, так позвольте ему сделать это. Общество друзей куда приятнее, чем разговоры взрослых о работе. Карманные расходы - тоже важный вопрос. Давайте столько, сколько можете, объясните про финансовую ситуацию, научите копить. Помните, что, если вы будете говорить, как и на что ребёнку тратить карманные деньги, он никогда не научится ими распоряжаться.

6. Старайтесь не сверлить ребёнка глазами

Если во время беседы вы стараетесь заглянуть ребёнку прямо в глаза, например, чтобы понять, врёт он или нет, он автоматически начинает волноваться, даже если его совесть чиста. Не нужно стараться увидеть своё чадо насквозь, нужно понять его и не отпугивать.

7. Не принимайте вызов

Двухлетний малыш берёт кухонный нож сразу после того, как мама запретила это. Подросток говорит своей маме: «Ты самая ужасная мама на свете! Потому что я не могу делать то, что всем остальным можно». Ваши дети пытаются брать вас за живое, но вы-то знаете, что бой не начнётся, пока вы не захотите в нём участвовать. Вместо того чтобы принимать вызов, возьмите тайм-аут. Спокойно закройте глаза и уйдите в свою комнату. Время поможет вам остыть, отвлечься. А ваш ребёнок поймёт, что такой номер с вами не проходит.