



## 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 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.