***КАК БЫТЬ СПОКОЙНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ***

Кто из родителей не выходил из себя, когда ребенок плохо себя вел?

А тот, кто не выходил – определенно мифическое существо и, скорее всего, сейчас едет по радуге на единороге. В любом случае, те случаи, когда удалось сохранить хладнокровие и не сорваться на ребенка, можно пересчитать по пальцам. Но все родители при этом очень хотят этого не делать и быть как можно более спокойными и уравновешенными. В чем же секрет такого правильного поведения? Много осмысленной практики.

Первое, что нужно четко уяснить: крики и наказания не работают. Это нужно повторить: крики и наказания не работают! Если бы они работали, то все были бы гениальными родителями с шелковыми идеальными детьми. Но нет, не работают. Все могут увидеть это на примере собственных детей. Да, на них можно накричать и они при этом съежатся от страха, особенно если еще и руку поднять, но чему научит детей такое поведение? Бояться родителей, повышать голос при раздражении, разрешать конфликты с применением насилия, а не проговаривать проблему и приходить к ее мирному разрешению.

Еще это учит детей тому, что наши желания просто по определению важнее их желаний, и для их достижения мы готовы делать ужасные вещи, говорить им ужасные вещи и даже портить наши отношения просто для того, чтобы добиться своего. Наверное, это не те вещи, которым родители хотят научить своих детей, но, тем не менее, именно этому мы их и учим. Не лучше ли хотеть, чтобы дети знали, что нет ничего важнее отношений в семье, и что именно ради них нужно вести себя подобающим образом?

Да, детям нужны границы и они должны быть определенным образом обучены, чтобы за них не выходить. Но ором этого не добиться, для этого нужен только собственный положительный пример.
Например, извиняться перед теми за свое плохое поведение, за срывы в их адрес. И это станет для детей прекрасным примером поведения после их плохих поступков.

Итак, вот несколько советов по тому, как сохранять хладнокровие в конфликтах с детьми:

- Это не из-за вас. Родители, как правило, склонны считать, что плохое поведение ребенка это практически его личный выпад в их адрес, личное оскорбление. Отсюда и вся злость. Но дети не пытаются ничего сделать специально для нас – они просто дети, они не думают о том, как себя ведут, когда не получают то, чего им хочется.

- - Это их личные переживания, и если взять и удалить себя из этого уравнения, то сразу получится объективно посмотреть на ситуацию и наоборот помочь ребенку в ее проблеме.

- Быть их проводником в мир, а не диктатором. Ребенок должен знать, что у него свой путь в этом мире, и родители не всегда будут рядом, чтобы сказать ему, что и как делать. Если постоянно диктовать детям их действия, то они никогда не научатся принимать решения самостоятельно. Родители должны им это позволить, и осуществлять руководство в пределах каких-то границ, тогда, когда дети нуждаются в помощи. Нужно представить, что вы не Дарт Вейдер, а Йода, и все получится. Кстати, учить с детьми уроки с помощью Звездных Войн – круто.

- Понять, зачем им это нужно? Когда у детей что-то не получается, когда они из-за этого злятся, когда они чего-то боятся… Что им нужно? Накричать и начать угрожать – бесполезно, нужно поставить себя на их место и представить, помогли ли бы вам в этой ситуации крики? Наверное, вы бы только еще больше возмутились. Так может быть, наоборот, утешить ребенка? Поговорить спокойно о проблеме, выяснить, какие могут быть решения в данной ситуации. Посочувствовать ребенку.

Подержать за руку – это уж точно никому не повредит.

- Взять тайм-аут. Если накатили злость и раздражения, то родителям лучше всего просто встать, выйти и спокойно подышать, чтобы успокоиться. И поговорить с ребенком только тогда, когда получится мыслить уже здраво. Не нырнуть в ситуацию в ту же секунду – очень сложно, но это нужно. Кстати, ребенку тоже будет важно понять, что действовать на эмоциях неразумно.

- Выпадать из ситуации на мгновение. Если после взятого тайм-аута в разрешении конфликта с ребенком снова начнете теряться самообладание, то нужно резко сделать вдох-выдох и словно упасть внутрь себя. Сделать паузу и продолжать.

- Договориться, чтобы ребенок вас контролировал. Если он заметит, что родители выходят из себя и начинают кричать, то должен об этом прямо сказать. А родитель, в свою очередь, должен как-то за это повиниться, например, выплатить символический штраф в специальную копилку.

- Следить за своими ошибками, наблюдать за ними со стороны. Это позволит научиться правильному поведению с детьми, и стать ближе к званию самого внимательного и спокойного родителя на свете. Если в этот раз план не сорваться не удался, то это всего, лишь шанс скорректировать его в следующий раз.

Главная проблема родителей в том, что они держат в голове некий идеал того, как дети должны себя вести. Но, правда, в том, что дети не идеальные – они настоящие. У них те же недостатки, что и у нас. Они нуждаются в помощи, они делают ошибки, они злятся и расстраиваются. Как и мы. Так давайте разберемся в первую очередь в себе, и покажем детям пример правильного поведения в неприятных ситуациях. Нужно просто принять детей такими, какие они есть, принять все их недостатки. Любить их целиком и обнимать, а не кричать на них.

Объятия являются гораздо большим учителем, чем наказания.