

10 советов психолога о том, как не срываться на своего ребёнка.

В воспитательных целях многие мамочки применяют к своим детям разные способы наказания и уговоров. Когда приходится выполнять в течение дня множество дел – трудно оставаться спокойной и уравновешенной. На работе бесконечное напряжение, а дома уйма хлопот. На отдых остаётся мало времени. После садика (или после школы) детишки находятся во взвинченном состоянии. У них много вопросов, пожеланий, требований. Им постоянно что-то нужно от мамы (реже от папы). Любая нормальная женщина рано или поздно начинает «срываться». Если ребёнок где-то «пошалил» одни мамочки хватаются за ремни, другие устраивают психологическую атаку. Вторые обычно категорически против рукоприкладства и наивно полагают, что словами больно не сделаешь. Если вам знакомы эти ситуации, то далее предлагаются несколько советов:

1.) Успокойтесь! Если у вас тяжелая работа и много забот – от того что ваша нервная система напряжена ничего вокруг не измениться. Дети слишком малы, чтобы так же по-взрослому оценивать происходящее. Они многого не понимают. И больше всего не понимают, почему злятся их родители. Если не получается успокоить нервы самостоятельно, попейте успокоительное.

2.) Выделите себе время для отдыха. Если у вас будет возможность, попробуйте выспаться. Иногда для этого достаточно 20-30 минут. Может просто стоит прогуляться по улице в одиночестве. Главное выделить себе немного времени для отдыха. Не стоит при этом заниматься другими делами. Оставьте все заботы позади.

3.) Когда у вас будет свободная минутка, обдумайте ваши отношения с детьми. Какие на данный момент существуют проблемы. Какие при этом последуют выводы. Если самостоятельно не удаётся прийти к разумному решению, воспользуйтесь советами специалистов. Для этого существует масса вариантов. Посещение психологов, книги, можно поискать информацию в интернете. Выделите важный вопрос и ищите варианты ответов на него.

4.) Каждый день уделяйте время на общение с детьми. Ребёнок нуждается в вас ежедневно. У него нет большего авторитета в мире кроме вас. В его жизни происходит много событий. Он растёт и развивается. Самые близкие люди, которые помогли бы ему изучить этот мир – это его родители. Отдаваясь, вы словно отказываетесь от него.

5.) Среди большинства кажущихся проблем есть незначительные. Не стоит приукрашивать мелкие шалости до размеров преступления. Будьте справедливы. Не придирайтесь к ребёнку по пустякам. Он не должен ощущать себя плохим «всегда». Только если натворил что-то действительно плохое. Вы должны сами решить, что для вас важнее в воспитании. Ребёнок не собачка, которую вы собираетесь выдрессировать. Он не может быть идеальным.

6.) Конечно, важным фактором в отношениях является взаимопонимание и уважение. Если вы требуете для себя уважения, то должны так же относиться к своему ребёнку. Он тоже личность, хоть и несовершеннолетняя. Для того, чтобы понять ребёнка не надо получать образование детского психолога. Достаточно представить себя на его месте. Подумать о том, что он может чувствовать. Как воспринимает окружающий мир. Попробуйте взглянуть на вещи его глазами. И скорее всего многое, из его поведения станет объяснимым.

7.) Многие родители, чувствуя свою вину за какие-то моменты жизни, откупаются подарками или балуют детей. Не компенсируйте детям свои плохие поступки подарками. Что бы вы ни делали и ни говорили. Многие психологи выступают против того, чтобы «подкупать» своего ребёнка. Награды должны быть заслуженными или просто от любви. Не забывайте вы взрослый человек. Он ваш ребёнок. Судьёй для вас должна быть только совесть. Просто старайтесь не допускать негативных ситуаций.

8.) Не увлекайтесь с наказаниями. Каждая мама сама выбирает способ наказания. Но пока дети маленькие они используют их крайне редко. Дети вырастают и на многие старые «приёмы» не реагируют. Мамочка не желает сдаваться. В итоге наказание ужесточается, а иногда и учащается. В 3-ем совете упоминалось о проблемах с детьми. Это как раз то, где надо быть предельно аккуратными. Выбор, методы, и частота наказаний повлияют на дальнейшее развитие характера ребёнка. Следует быть осторожней, чтобы не навредить душевной гармонии ребёнка. Именно из-за наказаний у многих детей большие комплексы.

9.) Почаще говорите «люблю». Это слово жизненно важно для любого малыша. Оно его успокаивает и даёт чувство защищенности. Это объединяет вас невидимыми нитями. К тому же нет ничего прекрасней и чище чем любовь между матерью и дитём. Наши дети слишком беззащитны в этом мире без нашей поддержки и заботы. Вся ежедневная суета – это ваш выбор. Проблемы и заботы мы создаем себе сами. А дети не могут подождать, когда для них выделят пару часов. Они вас любят круглосуточно и им надо знать, что это не безответная любовь.

10.) Наслаждайтесь своим материнством. Вы и не заметите, как быстро вырастут дети. Возможно, о многом придется сожалеть. Старайтесь радоваться настоящему времени. Каждый день приносит что-то новое.

Живите сегодняшним днём, как последним. Дети живут с нами не так уж долго. Рано или поздно им придётся оставить отчий дом. Как бы нам не хотелось они не могут жить с нами всегда. Помните об этом.