

Азбука общения

Семь способов сохранять спокойствие



Если ваш ребенок 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 ребенка

Каждый ребенок имеет право на свое пространство в доме.

Отдельная комната - путь к развитию индивидуальности вашего ребенка. Не стоит быть тираном и постоянно копаться в его вещах, напоминать об уборке и упрекать за беспорядок.

В конце концов однажды утром он проснется и сам поймет, что пора бы ему разобраться в своей комнате. И каждый раз, когда вам захочется напомнить ребенку об уборке, для начала пойдите и наведите порядок в собственной комнате.

3. Не задавайте общих вопросов

Все равно вряд ли он вам честно ответит. А когда ответ покажется поверхностным, вы начнете возмущаться, что в итоге перерастет в очередной скандал.

Дело в том, что очень сложно ответить на вопрос как дела? или как ты себя чувствуешь?

Большинство из нас ответ нормально не устраивает, так как он в принципе не значит ничего - все равно, что промолчать. Поэтому, если вы хотите узнать о состоянии ребенка, будьте более конкретны и старайтесь постоянно быть в курсе его дел. Он ведь вам не чужой человек.

4. Позвольте ребенку не согласиться с вами

Это довольно сложно. Но свобода суждений установит взаимоуважение между вами и вашим ребенком.

Прислушивайтесь к высказываниям ребенка и ни в коем случае не осуждайте его точку зрения. Просто постарайтесь объяснить, что такое хорошо, а что такое плохо, подчеркнув при этом, что не пытаетесь ничего навязывать.

5. Уважайте его выбор

С определенного возраста ребенок имеет право на то, чтобы проводить свое 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 ребенку тратить карманные деньги, он никогда не научится ими распоряжаться.

6. Старайтесь не сверлить ребенка глазами

ЕСЛИ ВО время беседы вы стараетесь заглянуть ребенку прямо в глаза, например, чтобы понять, врет он или нет, он автоматически начинает волноваться, даже если его совесть чиста. Не нужно стараться увидеть свое чадо насквозь, нужно понять его и не отпугивать.

7. Не принимайте вызов

Двухлетний малыш берет 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 начнется, пока вы не захотите в нем участвовать.

Вместо того чтобы принимать вызов, возьмите тайм-аут. Спокойно закройте глаза и уйдите в свою комнату.

Время поможет вам остыть, отвлечься. А ваш ребенок поймет, что такой номер с вами не проходит.

Источники:

- Коляда М. Г. Семейная энциклопедия воспитания ребенка: 3 000 вопросов что делать, если.... – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 448 с.
- Некрасовы З. и Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: София, 2006. – 415 с.
- Шелопухо О. Популярная психология для родителей: какой у Вас ребенок?. – М.: ЗАО ОЛМА Медиа Групп, 2007. – 320 с.
- Хэйм Дж. Дети и мы: новые решения старых проблем. – СПб.: Кристалл, 1996. – 465 с.