**ВСЕ РОДИТЕЛИ ИНОГДА ТЕРЯЮТ ТЕРПЕНИЕ!**

Быть родителем означает выполнять огромную эмоциональную, умственную, а иногда и физическую работу. Далеко не всегда ваши усилия будут оценены, и вы увидите от них моментальную отдачу.

Порой, наоборот, мы встречаем такое ожесточённое сопротивление, что руки опускаются. Поэтому вполне естественно, что иногда вы выходите из себя и даёте волю своим эмоциям.

И в такие моменты очень важно не говорить ребёнку таких вещей, о которых потом пожалеете…

Говорите что угодно о себе: о своих эмоциях – что вы устали, что вы злитесь, что вас всё бесит, что вы хотите отдохнуть, что вам всё надоело и т.д.

Но не оскорбляйте вашего ребёнка!

Не говорить ему обидных слов, например: бестолочь, идиот, придурок, неряха… Эти слова глубоко ранят душу ребёнка и надолго остаются в подсознании.

Ситуация пройдёт, вы успокоитесь, а слова, сказанные вами в порыве злости, останутся в памяти ребёнка.

Вы и сами будете потом переживать из-за этого.

А если вы так злитесь, что вам хочется ударить ребёнка, лучше хлопните дверью, хлопните кулаком по столу, топните ногой – выплесните вашу энергию в любое физическое действие.

Но только не на ребёнка.

Когда тот, кого безраздельно любишь, кому доверяешь больше всего на свете, от кого ждёшь защиты и поддержки поднимает на тебя руку и делает тебе больно – это очень тяжело. Смешиваются понятия любви и насилия.

А самое главное – это совершенно не помогает как-либо изменить поведение ребёнка. Наоборот, поведение ребёнка из-за таких ситуаций будет становиться всё хуже и хуже.



Поэтому, лучше взять за правило – как бы сильно вы не злились, как бы не выходили из себя – не оскорбляйте ребёнка и не применяйте физическую силу.

Иногда родители спрашивают меня: а если я в прошлом уже и обзывала ребёнка и поднимала на него руку – есть ли хоть какой-то смысл меняться? Или уже поздно?

Поверьте моему 16-летнему опыту работы с родителями и детьми: никогда не поздно меняться!

Всё плохое со временем забывается, когда вокруг становится много хорошего :) Давайте вместе учиться воспитывать наших детей в уважении и любви. А я в своих письмах, статьях и вебинарах буду продолжать помогать вам в этом.

КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СНОВА И СНОВА СПРАШИВАЕТ ОБ ОДНОМ И ТОМ ЖЕ.

Как правило, именно такое поведение ребёнка очень сильно раздражает родителей.

Предположим, ваш ребёнок спрашивает, можно ли ему прямо сейчас тортик, а время близится к обеду.

ПЕРВОЕ, ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ

Без раздражения, спокойно дайте ребёнку понятный и вразумительный ответ, почему именно сейчас скушать тортик нельзя.

В вашем ответе НЕ должно быть таких ответов, как:  
–*Нет и всё.*–*Я сказала нет, значит нет.*–*Не говори глупостей.*–*Ещё чего.*–*А умнее ты придумать ничего не мог?*  
–*Сам подумай своей головой*.



Эти формальные и обидные фразы ничего не объясняют ребёнку, а только дают старт конфликту.

Объясните ребёнку чётко и понятно настоящую причину отказа и правило, которое за этим стоит.

ВТОРОЕ: ПРЕДЛОЖИТЕ РЕБЕНКУ АЛЬТЕРНАТИВУ

Например:  
– *Тортик будет ждать тебя в холодильнике и когда ты пообедаешь, то сразу же сможешь его съесть*.

Объясните ребёнку: как, где и каким образом у него есть возможность получить/сделать то, о чём он сейчас просит.

Уточните, услышал ли вас ребёнок. Понял ли Ваше объяснение. (Это сделать очень важно, и далее Вы поймёте, почему).

И ТЕПЕРЬ НАСТУПАЕТ САМЫЙ ГЛАВНЫЙ МОМЕНТ

Я надеюсь, что до этого момента вы обычно всё делаете так, как описано выше.

И вот, ребёнок снова начинает спрашивать о том, о чём вы только что ему так всё подробно и популярно объяснили!!! (Уверена, что именно это довольно сильно выводит вас из себя).

И что же, вам снова нужно объяснять одно и то же опять?

Нет!

И ВОТ ВАМ САМАЯ ВОЛШЕБНАЯ ФРАЗА НА ТАКИЕ СЛУЧАИ

– *Мой хороший, ты меня уже об этом спрашивал?*

Дождитесь ответа.

Ребёнок кивает головой.

– *Я тебе на этот вопрос уже отвечала?*

Дождитесь ответа.

Ребёнок кивает головой.

– *Больше мне сказать об этом нечего.*

И каждый раз, когда ребёнок снова начинает подходить к вам с этим вопросом, вы отвечаете ему одно и то же:

***– Ты меня уже спрашивал, я тебе уже ответила.***



Секрет успеха заключается не только в этой фразе, но и в вашем ТОНЕ: говорите эти слова спокойно и доброжелательно, без раздражения и злобы.

И вы увидите, насколько эта фраза облегчит вам жизнь и поможет лишний раз не срывать своё раздражение на ребёнке :)+

Надеюсь, это было вам полезно.