

РОДИТЕЛИ, ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Вполне возможно, что главный родительский долг заключается в том, чтобы уделять внимание не только детям, но и – пожалуй, в первую очередь! – самим себе, собственным потребностям и переживаниям.

Можете ли вы стать для других образцом самоуважения и рассудительности, если жизнь ваша настолько тороплива, что у вас просто нет времени подумать о себе? Никогда! Поэтому научитесь тому, как найти время для любви к себе и для саморазвития. А когда мы по-настоящему любим самих себя, у нас сама собой проявляется и искренняя любовь ко всем вокруг.

В современной психологической науке есть очень важное положение: если хочешь изменить поведение кого-либо, надо в первую очередь изменить свое поведение. И если вы принимаете утверждение о том, что, только изменившись сами, вы сможете изменить своего ребенка, то вам, наверное, будет интересно узнать, как это можно сделать.

Начните с вопроса: «Обращаю ли я на себя внимание?» И как бы вы на него ни ответили, выполните ряд упражнений, чтобы научиться еще лучше делать это.

1. Представьте себе всех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Прямо сейчас составьте их список. Когда вы напишите всех тех, кто относится к этой категории, остановитесь и задайте себе следующий вопрос: «Включил ли я в этот список себя?» И если не включили, то сделайте это прямо сейчас.

2. Убедившись, что вы включили себя в обязательный список людей, за которых вы несете ответственность, представьте, что у вас есть еще один ребенок, которому вы уделите мало внимания. Этот ребенок – часть вашего собственного внутреннего Я. А теперь спросите себя, уделяли ли вы своему ребенку столько же времени, заботы и внимания, сколько отдавали другим людям, о которых вы заботитесь? Теперь примите решение о том, что, чем бы вам ни пришлось заниматься в жизни, вы всегда будете заботиться о вашем собственном внутреннем Я.

Шесть рецептов избавления от гнева, которые будут полезны родителям

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

№	Содержание	Пути выполнения
1	Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно	<ul style="list-style-type: none"> – слушайте своего ребёнка; – проводите вместе с ним как можно больше времени. – делитесь с ним своим опытом; – рассказывайте ему о своём детстве, детских поступках и неудачах; – если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё «безраздельное внимание» каждому из них в отдельности
2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия	<ul style="list-style-type: none"> – отложите или отмените вовсе совместные дела с ребёнком; – старайтесь не прикасаться к ребёнку в минуты раздражения
3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии	– говорите детям о своих чувствах, желаниях и потребностях («Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй пожалуйста в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня»)
4	В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить	<ul style="list-style-type: none"> – примите тёплую ванну душ; – выпейте чай; – позвоните друзьям; – просто расслабьтесь лёжа на диване; – послушайте любимую музыку
5	Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев	<ul style="list-style-type: none"> – не разрешайте ребёнку брать те вещи и предметы, которыми вы очень дорожите; – не позволяйте выводить себя из равновесия; – умейте прочувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией
6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребёнка к предстоящим событиям	<ul style="list-style-type: none"> – изучайте силы и возможности вашего ребёнка; – если вам предстоит сделать первый визит к врачу, в школу, к знакомым и т. д.), отрепетируйте всё загодя; – если ребёнок капризничает в тот момент, когда он голоден, хочет пить, подумайте, как накормить и напоить его во время длительной поездки и т. д.

