

следующий день меняете его на другое, то вашим детям будет трудно понять, какое из этих правил действует сейчас. Иногда, вне дома, вам потребуются другие правила, которые необходимо объяснить детям.

10. Не забывайте о своих собственных потребностях!

Если вы чувствуете, что устали и вашему терпению вот-вот придет конец, выделите некоторое время для своего отдыха. Займитесь чем-нибудь, от чего вам будет лучше. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой или готовы накричать на своего ребенка, оскорбить его или ударить, лучше выйдите, успокойтесь и сосчитайте до 10⁹.



⁹ Материалы подготовлены специалистами центра психолого-медико-социального сопровождения «Озон» ЦАО г. Москвы.



Чтобы их выслушали



Чтобы с ними играли



Как справиться со стрессом¹⁰

Поймите это правильно

Родители не могут всегда всё делать правильно.

В конце концов мы ведь только люди! Все мы разные, и одни и те же проблемы у одних вызывают сильный стресс, другим могут казаться незначительными.

Какие из нижеперечисленных ситуаций у вас вызывают стресс?

Вот несколько примеров, как можно справиться с некоторыми из них.

Плачущий ребенок

Совершенно нормально, что дети плачут. Это их способ разговаривать с нами. Подумайте, что пытается сказать вам ваш ребенок. Может быть, он голоден или расстраивается из-за того, что не может достать игрушку, или просто хочет прижаться к вам?

В таких случаях лучше всего приласкать ребенка. Но вы должны быть уверены, что вы сами спокойны. Малыши могут легко отличить, напряжены вы или нет. Как только ребенок успокоится, не торопитесь класть его в кроватку. Если же ребенок плачет все время, необходимо проконсультироваться с врачом.

Подросток-бунтовщик

Время, когда ребенок становится молодым взрослым, — это стрессовый период не только для детей, но и для родителей. Вы нужны своим детям, хотя вам кажется, что они вас отвергают. Всё, что вы говорите или делаете, кажется им неправильным. Они предъявляют беспричинные претензии, которые могут закончиться вспышкой гнева. Попробуйте обсудить некоторые конфликты спокойно, без ссор. В любом случае лучше договориться с вашим ребенком и найти компромисс — приблизительно так же, как если бы вы имели дело со взрослым. Помните, подростки будут больше уважать ваши взгляды, если вы уважаете их взгляды. Навязывая свое мнение, можно только ухудшить положение. Попробуйте не быть слишком критичными. Дети становятся взрос-

¹⁰ Материалы подготовлены специалистами центра психолого-медико-социального сопровождения «Озон» ЦАО г. Москвы.