МИРИСЬ, МИРИСЬ, МИРИСЬ.

Учимся извиняться перед ребёнком

Никто из нас не рождается умудрёнными опытом мамой или папой. И мы не перестраиваемся вмиг, как только в доме появляется малыш. Поэтому многие наши реакции так и остаются прежними, естественными для нас. Если мы не привыкли идти на примирение первыми, никогда не считаем себя виновными и не видим необходимости извиняться, или думаем, что извиняться нам «гордость и положение» не позволяют, то и в ссорах с детьми демонстрируем ту же модель поведения.

Часто у взрослых есть предубеждение: мол, родитель не должен подходить к ребёнку с извинениями. Мы боимся показаться слабыми. А на самом деле именно сильные духом и, безусловно, несущие ответствен­ность за свои слова и поступки люди, легко просят прощения и признают свои ошибки - особенно по отношению к своим близким.

ЗАЧИНЩИКИ КОНФЛИКТА

Далеко не всегда в конфликтных ситуациях между родителями и детьми виноваты последние. Нередко мы сами являемся зачинщиками ссоры. Бывали ли у вас ситуации, когда дети попадались под горячую руку? Иначе говоря, когда вы срывались (криком или резким словом) на них просто потому, что у вас плохое настроение. Или когда вы их в чём-то необоснованно обвиняли. Или когда вешали очередной ярлык на ребёнка («недотёпа», «лентяй»...), потому что вам так показалось. Получается, обидеть кроху может даже самый родной на свете человек. Обидеть - и при этом не извиниться.

ЧТО ЧУВСТВУЕТ МАЛЫШ?

Нежелание родителей просить прощения воспринимается ребёнком как одно из серьёзных несовершенств этого мира. Он чувствует, что не виноват. При этом его близкий человек отстраняется от ситуации и не желает исправлять положение дел. Значит, это нормально? Значит, такое допустимо, и я тоже могу всех безнаказанно обижать и несправедливо обвинять? Значит, я не могу надеяться на поддержку мамы, значит, она «против меня»? Кому же я могу доверять?

ШАГИ НАВСТРЕЧУ

Вы - родитель, а значит, человек с большим сердцем, которое способно прощать, признавать ошибки и дарить любовь детям. Предлагаем начать осваивать практику примирения.

Исцеляющие объятия. Иногда для того, чтобы помириться, не нужны слова. Достаточно просто обнять малыша или одарить его полным теплоты и нежности взглядом.

Разговор по душам. С детьми можно и нужно разговаривать, как со взрослыми. «Я тебя обидела? Прости меня, я действительно вспылила, такое случается. Но впредь я буду держать себя в руках и не придираться к тебе по пустякам. Я тебя очень люблю!» Объясните ребёнку, как важно уметь признавать свою вину, от этого становится хорошо и самому извиняющемуся, и всем вокруг.

Чем быстрее, тем лучше. Не копите обиды, не рассказывайте о конфликтах с детьми другим людям, не откладывайте извинения на потом. Чем быстрее после ссоры вы сделаете шаг к примирению, тем проще будет пережить эту бурю вам обоим. Особенно если ваш ребёнок -подросток.

Дайте ребёнку выговориться. Многие родители говорят: «Ну, всё, извини, подулся - и хватит». Вы действительно думаете, что малыш «подулся»? Да у него мир перевернулся, и ему необходимо кому-то об этом рассказать. И лучше, если вам. Так что в момент примирения обязательно дайте ему выговориться, пусть расскажет, какие эмоции испытал. Это вас очень сблизит.

Устройте маленький праздник. Любой подарок (прогулка, мороженое...) быстрее вернёт радость жизни ребёнку. Но не откупайтесь, а дарите подарки с теплотой, сопровождая признаниями что в этой ссоре малыш не виноват.

Прежде чем затеять ссору, помните: негатив нас разрушает, а позитивные эмоции дают силы жить, творить и радоваться. Даже если ребёнок очень провинился, наладьте мир как можно скорее. Ведь только вместе вы - непобедимая сила. Помните об этом, когда ваши отношения в очередной раз дадут трещину.

КАК ПРОЯВИТЬ СВОЮ ЛЮБОВЬ?

Что нужно ребёнку, чтобы чувствовать себя счастливым и любимым? Игрушки, гаджеты?

Ему нужны внимание родных и время, проведённое вместе с ними!

«На неделе мы заняты работой, а выходные обязательно проведём вместе», - планируют мамы и папы. На самом деле вопрос не в количестве проведённого времени, а в его качестве. Специалисты советуют выкраивать хотя бы по 10-15 минут в день, когда вы полностью принадлежите ребёнку и дарите ему максимум внимания. Эти ежедневные минуты станут для него гарантией того, что он нужен, его любят!

Отключите телефон. Приходя домой с работы, отключайте свои гаджеты хотя бы на час. Шведские власти провели масштабный опрос подростков и выяснили: 33 % детей обижаются на родителей за то, что они, даже будучи дома, не расстаются со своим смартфоном.

Соблюдайте вечерние ритуалы. Читайте малышам на ночь сказки или хотя бы просто заходите в детскую, чтобы поцеловать ребёнка перед сном и выключить ночник. Даже если очень устали, обязательно спросите его, как прошёл день и что ему запомнилось больше всего.

Чаще обнимайте и целуйте ребёнка. Демонстрировать физическую и эмоциональную привязанность можно и нужно. Слов для этого часто бывает недостаточно.

Уделяйте время каждому ребёнку в отдельности. Хотя бы час в неделю ваш сын или ваша дочка не должны делить вас с братьями и сестрами.

Общаясь с детьми, смотрите им в глаза. Присядьте перед малышом или усадите его к себе на колени, чтобы он не смотрел на вас снизу вверх. Зрительный контакт - важнейший социальный навык. Обучите этому навыку своего ребёнка.

Не скупитесь на улыбки. Родительская улыбка успокаивает, даёт ощущение полной защищённости.

Не игнорируйте просьбы о помощи. Не оставляйте «на потом» или «на выходные» просьбы ребёнка, чего бы они ни касались.

Играйте. Просто играйте с детьми! Хотя бы изредка. Хотя бы недолго. Ничего слаще и радостнее игры для детей нет.