

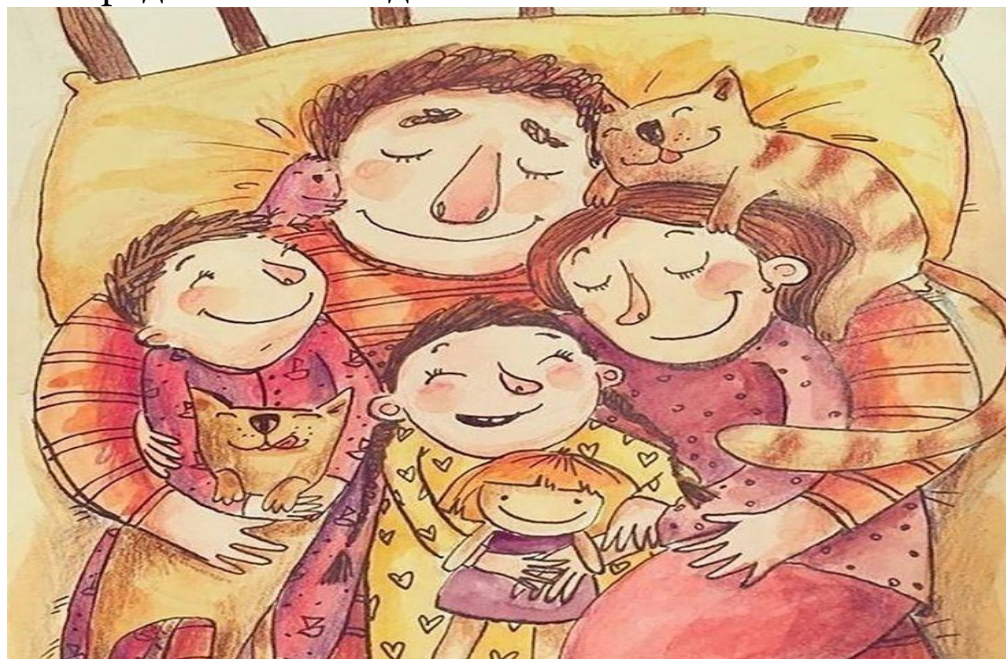
6 правил счастливого родителя

Что будет с ребенком, если с вами что-нибудь случится?

Вы ему нужны. Ваше здоровье, силы и ваша психологическая стабильность — это то, что нужно вам обоим.

1. Родителям необходимо иметь свое личное пространство.

Ребенок с удовольствием займёт все ваше время и даже ваше любимое место в кресле или за обеденным столом. Мало этого, в какой-то момент, возможно, вы обнаружите, что не можете принять ванну, потому что ребенок тут же заявляет, что вы ему срочно нужны, сейчас и ни минутой позже! Чаще всего мамы ведутся на такое поведение и мгновенно уступают ребенку в его требованиях. Это неправильно. Родитель становится раздраженным, а ребенок привыкает к тому, что с родителем не надо считаться.



2. Родителям необходимо находить время друг для друга.

Только уделяя внимание друг другу, вы сможете получить необходимую порцию любви и внимания к себе и зарядиться энергией. Общение между супругами дает возможность ребенку научиться видеть

ценность этих отношений. Когда ребенок видит, как вы заботитесь, друг о друге, он учится у вас, как проявлять любовь и уважение к противоположному полу, и в дальнейшем сможет перенести образ любящей семьи в свою жизнь.

3. Перестаньте всё делать и решать за ребенка.

Зачем ребенку учиться думать, когда вы успешно делаете это за него. Так он ничему не научится. Не берите на себя лишнего, дайте ему разумную свободу действия. Так он научиться брать ответственность за свои поступки.

4. Балуйте себя каждый день и получайте удовольствие.

Ну, тут каждый знает свои предпочтения. Главное не забыть о них в круговороте семейных забот и позволить себе насладиться тем, что

приносит удовольствие. Это не обязательно что-то грандиозное, пусть небольшая приятная мелочь под девизом - «пустяк, а приятно!» - принесет вам радость.

Если у вас было любимое дело, а теперь вы забыли о нем, потому что полностью переключились на ребенка, срочно найдите время, чтобы продолжать им заниматься. Ничто так не помогает войти в ресурсное состояние, как творчество и созидание. А ребенок, тем временем, будет видеть, что у вас есть свои интересы, кроме его уроков, и научится так же находить для себя увлекательное дело.

5. Позвольте себе отдыхать без детей.

Отдых без ребенка – это не предательство, это глоток свежего воздуха, который придаст вам сил. Это возможность в какой-то момент побыть не мамой, а женой, подругой, коллегой или дочкой. То же самое касается и мужчин, просто на это у них есть больше возможностей.

6. Станьте счастливыми.

Ребенок не может позволить себе быть счастливее своего родителя. Это заложено на бессознательном уровне. Происходит это так: «Если мама не радуется, какое право я имею на то, чтобы быть здоровым и веселым, если маме так плохо? Я люблю свою маму, и не могу позволить себе быть счастливее ее». Конечно, так ребенок вам никогда не скажет, но по - другому он не сможет жить, потому что будет испытывать чувство вины. А это сильное разрушающее чувство. Поэтому лучше быть несчастным, если он видит, что родителям плохо.



Позаботьтесь о себе, дорогие родители!