



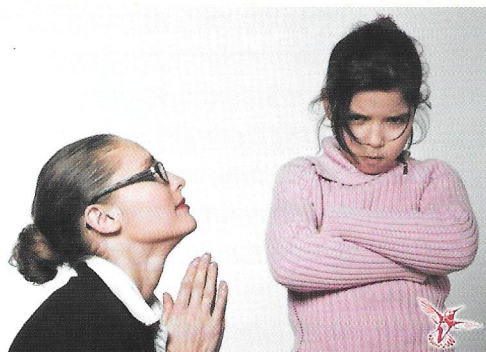
## КАК ПЕРЕСТАТЬ ДУМАТЬ О СВОЕМ СПОКОЙСТВИИ И НАСТРОИТЬСЯ НА РЕБЕНКА?

*Наладить пошатнувшиеся отношения возможно только при Вашем доброжелательном отношении к юному человеку. Вы уже ругали и воспитывали? Умоляли, уговаривали, просили, требовали, возможно, даже кричали или, что еще хуже – били? И ни одна из этих стратегий не сработала? Тогда остановитесь. Успокойтесь. Перестаньте грызть себя, что Вы плохой родитель. Перестаньте грызть ребенка, что он плохой. Остановитесь.*



А дальше вот что:

- Несколько дней подряд (а то и недель) **не устраивайте разборок и разносов, не упрекайте и не ругайте.** Наоборот – ищите в нем положительное – даже в его увлечениях.



- **Перестаньте себя жалеть** (из-за того что у вас такой ребенок, и он вас заставляет злиться, нервничать и волноваться), а пожалейте его (что не получается у него себя по-другому вести, что у него такая ситуация). Это он подросток. Это он многого не умеет и не знает. Это на него кричат и ругаются. Это от него постоянно требуют. Мы часто сердимся на детей за то, что они себя ведут не

так, как нам хочется, как положено. Но что вы сделали для того, чтобы у вас было взаимопонимание? Этого достаточно? Вы довольны результатом? Нет. Тогда настало время менять стратегию.

- **Скажите себе честно** – Вы придираетесь? Мешаете? Да, но все из-за того, что любите и волнуетесь за него. И – извинитесь. За что? Представьте, что Вы вошли в кабинет своего коллеги по работе, когда тот занят важным делом. Вы отвлекли кого-то от серьезного разговора. Это совсем другое? Перестаньте обесценивать увлечения Вашего ребенка. Для него они очень важны!

- **Выбирайте фразы и слова.** Есть такие, на которые старшие дети обижаются ментально. Представьте, что Вы идете по тонкому льду, и прежде, чем сделать новый шаг, десять раз подумайте и примерьтесь. Смотрите, как реагирует человек, и Вам будет понятно, то Вы говорите или не то.

