

## **Как воспитать в себе родительское самообладание**

*Каждый мечтает быть хорошим отцом или матерью. Но с рождением ребёнка осознаёшь, как это трудно. Некоторые паникуют, ощущают беспомощность и недостаток знаний. В таком случае главный совет для родителей — быть спокойными, чтобы разобраться в трудной ситуации*

### **Не торопитесь отказать ребёнку ещё до того, как он закончил фразу**

Это приведёт к тому, что слова родителей не будут цениться. Учитесь обсуждать и договариваться, не повышая голоса. Обсуждайте поведение друг друга, обиды, события, планы и вместе принимайте решения. Это поможет выстроить правильные отношения родителей с детьми.

### **Для поддержания спокойствия, важно какое-то время побыть наедине с собой**

Если почувствовали, что нахлынул гнев, глубоко вдохните или выйдите из комнаты. Чтобы отвлечься, займитесь другим делом, включите музыку, сделайте всё, чтобы прошло раздражение, и только потом действуйте. Если намечается ссора, начинайте уборку. Активно двигаясь, человек сбрасывает стресс и меняет эмоциональное состояние

### **Если встанете пораньше, появится время для себя**

Но и ложитесь раньше. Так вы отдохнёте, а это влияет на способность оставаться спокойным. Если человек устал, он обращает внимание на мелочи, не находит быстро выход из ситуации.

**Сохранять спокойствие помогает творчество, когда мастерят своими руками или придумывают что-либо интересное**

Главное, чтобы занятие доставляло радость. Придумайте для себя ежедневное действие, которое доставит удовольствие, например, чаепитие, хобби . Пробуйте что-то новое, меняйте обстановку общайтесь с новыми людьми. Пусть каждый день приносит что-то интересное, нестандартное.

**Не акцентируйте внимание на мелких ошибках ребёнка**

Если держать на контроле любые действия, постоянно критиковать их, это вносит в семью раздор и напряжение. Слишком много запретов повлекут ответную реакцию малыша.

**В минуту волнения подумайте о том, что это лишь неприятность, которая скоро пройдёт и забудется, так стоит ли тратить силы на неё**

Будет ли эта ситуация важна через месяц, год. Если нет, то зачем так переживать из-за неё сейчас.

**Заведите дневник, записывайте весёлые моменты, забавные фразы детей**

Перечитывайте их для поднятия настроения. Не потерять себя в сложной ситуации помогает юмор. Позвольте себе расслабиться, покривляться или потанцевать, подпевая любимой песне.

**Избавиться от стресса поможет домашний питомец**

Заведите небольшое животное, не требующее сложного ухода. Вместе с ребёнком наблюдайте за его привычками.

*Ваша задача сделать так, чтобы ваши дети были счастливыми, находились в безопасности и могли правильно вести себя в обществе. И вашим главным воспитательным методом должна стать любовь. Именно родительская любовь имеет жизненно важное значение для ваших детей.*