**Как быть спокойным родителем?**

Дети не всегда радуют пап и мам своим поведением — зачастую родителям после очередной выходки чада бывает трудно держать себя в руках. Терпение и понимание – вот без чего не обойтись в воспитании. Но как оставаться спокойным, когда ребенок, например, порвал обои или разбил любимую вазу?

Универсального приема, позволяющего сохранять самообладание в любой ситуации, конечно, нет, но надо учиться осознанно выбирать ответную реакцию на поведение детей — не действовать в этот момент под влиянием эмоций.

Никогда не говорите и не принимайте решений на эмоциях. Как бы сильно вас не вывели из себя дети, сделайте паузу: посчитайте до 10, совершите несколько глубоких вдохов, выйдите из комнаты — сделайте что угодно, но сначала верните себе контроль над мыслями, а потом уже действуйте.

***Как не срываться на детях. Профилактика***

*Учитесь управлять своими эмоциями.*Ребенок действует интуитивно и нелогично именно потому, что он еще ребенок, который не всегда в состоянии справиться со своими чувствами, словами и делами. Проблема в том, что мамы и папы часто реагируют на поведение ребенка как дети — обижаются, злятся, ждут, что ребенок сам осознают ошибку, а ведь дети учатся на примере взрослых! Кто-то должен оставаться взрослым и подавать правильный пример! Если родитель спокоен, то ребенок, наблюдая за ним, чувствует его правоту и «срисовывает» поведение. Если вы хотите, чтобы ребенок был спокойным и уравновешенным, подайте ему пример – будьте такими, каким вы хотите его видеть.

* *Принимайте свои эмоции.* Не умея справляться со своим негативом и понимать злость-обиды другого, взрослые склонны либо давить — «перестань немедленно», «замолчи», либо потакать, стараясь быстрее «замять» конфликт. Обе реакции не приводят к позитиву. Чтобы изменить ситуацию, надо учиться принимать свои чувства, тогда и переживания ребенка принять будет легче. А со временем и научить его этому.
* *Проговаривайте вслух свои эмоции.* Чтобы научиться контролировать свое эмоциональное состояние, можно применять такой прием, как вербализация – проговаривание вслух своих чувств. Исследования подтверждают, что люди, различающие эмоции, способны эффективнее их регулировать, и в целом лучше управляют ими, уменьшая накал негатива.

Высыпайтесь. Очень трудно сохранять самообладание, будучи сильно уставшим. Полноценный восьмичасовой сон – вот что позволит каждому родителю закрывать глаза на многие детские выходки и капризы.

Наблюдайте за собой. Чтобы лучше понимать себя, заведите привычку фиксировать свои мысли и ощущения в дневнике и анализировать их. Выделяйте ежедневно хотя бы 10 минут для одиночества. Тогда вы точно будете знать, в чем истинные причины раздражительности, чего действительно вам хочется, а что делается на автомате или по желанию других.

Не забывайте про хобби. Любому человеку (и прежде всего семейным людям) нужно иметь увлечения. Так, по мнению психологов, повышается устойчивость к стрессу. Читайте, шейте, вяжите, танцуйте, занимайтесь йогой — главное, чтобы хобби помогало отвлечься от повседневных дел и приносило удовольствие.

Планируйте свой день. Как бы много вещей вам не хотелось сделать, поймите, что ваше спокойствие и спокойствие ваших детей важнее. Планируйте и распределяйте дела во времени, равномерно загружая себя в течение недели. Если вы меньше устанете, то вам легче будет перенести шалости вашего малыша.

Физические нагрузки полезны не только для здоровья! Психологами давно установлено, что лучший способ справиться со стрессом и раздражением – выполнить какую-то физическую нагрузку — прогуляться, попрыгать, побегать или устроить генеральную уборку. Регулярные физические нагрузки способны уменьшить накал страстей.

Чаще вспоминайте о приятном. Когда вы сильно раздражены, вспоминайте счастливые моменты, которые дарят вам дети.

Больше тактильных контактов. Для профилактики плохого настроения и повышения жизнестойкости психологи советуют чаще ласкать, обнимать и целовать детей.

Быть спокойным родителем все-таки возможно. Цените время, которые вы проводите вместе с вашими малышами и с понимаем относитесь к их шалостям.