

# РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ «Як зберегти внутрішній спокій в родині»

Метою будь-якої сім'ї є прагнення до сімейної гармонії. Вона повинна бути збудована на ґрунті взаємної любові та поваги поміж членами родини. При цьому треба враховувати, що всі члени сім'ї різні.

Ми хочемо говорити про атмосферу в сім'ї, про ауру, енергетику любові, що в ній панує і царює.

Нехай кожний із нас (маленька у вас родина чи велика, батьки ви чи діти, котрі живуть з ними) відповість на запитання, що особисто він зробив, щоби в його сім'ї була гармонія та любов. Щоб чогось досягнути, треба докласти зусиль.

Правильний вибір – любов, навіть якщо перед нашим уявленням стоять гори перешкод і ми думаємо: «Але це просто нереально! Це неможливо, я пробував...» Однак якщо ми хочемо, щоб у нашій родині насправді була атмосфера любові, то ми повинні постійно цьому вчитися.

Вірогідно, що за довгі роки спільного, сумісного життя члени родини так ніколи й не говорили про свої почуття один одному.

Як членам родини уникнути суперечок, зберігаючи при цьому мир? І як навчитися тактично та м'яко висловлювати свої почуття? «Мені не слід було б цього говорити!», «І хто мене за язика тягнув?» Напевно, багатьом знайомі подібні почуття, що виникають після розмови з ближніми.

Спілкування – це мистецтво, якому треба вчитися. І як у будь-якій справі, одним воно дається легко, іншим, щоб ним опанувати, знадобиться довго і вперто вчитися та працювати. Але навіть якщо спілкування дається вам із трудом, ви можете навчитися висловлювати свої думки у добрій, поважній манері та бути хорошим співбесідником.

Процес спілкування криється не тільки у тому, щоб говорити. Дві людини можуть довго розмовляти, але безрезультатно. Ну що з того, якщо вони один одного не слухають. Навряд чи це можна назвати справжнім спілкуванням. Тому велике значення в успішному спілкуванні має вміння слухати. Багато сімей від цього стануть тільки міцнішими, якщо навчаться чути один одного і підтримувати відкрите спілкування. Адже завдяки відвертому спілкуванню можна уникнути непорозуміння. При цьому не забувайте, що природа недарма дала людині двоє вух і тільки один язик. Мабуть, щоб більше слухати, ніж говорити.

Коли ваші думки розрізняються, тим більше, якщо у вас виникли серйозні непорозуміння, не треба реагувати на все мовчанкою. Цим ви тільки продемонструєте, що ігноруете співбесідника.

Завжди пам'ятайте, що спілкування – це велике і непросте мистецтво, якому треба постійно вчитися та ще й працювати над його вдосконаленням. Воно повинно бути доступним і зрозумілим.

Підтримуючи відкритість у спілкуванні та проявляючи любов, ви навчитесь більш вільно висловлювати свої думки, навіть якщо доведеться розв'язувати найсерйозніші непорозуміння.

Дуже важливо вміти спілкуватися завжди, за будь-яких обставин і ситуацій. Буває, що в сім'ях іноді розмовляють тільки за необхідності: «Дай ложку!», «Де чай?», «Хліба купи!», «Черевики прибери!» Не забувайте, що сім'я – місце спілкування. Щоб дійсно це було так, треба виділити час для розмови, хоча б просто тому, що ми любимо один одного. Заради цього ми готові жертвувати своїм часом: другу, один одному, дітям, батькам, бабусі з дідусем. Усім членам сім'ї слід вміти розмовляти. Замислимося над тим, чи створюють атмосферу любові наші розмови. Що ми говоримо у сім'ї? Чи можна це назвати любов'ю?

Не менш важливо не тільки те, що ми говоримо, а як ми говоримо, тобто в якому тоні. Коли ми говоримо, чи відчувається в тоні голосу любов? Іноді людина так захищає себе: «Та я нічого такого не сказав! Та й взагалі це літературне слово». Але деякими літературними словами і тоном голосу можна не тільки дуже образити, але навіть убити людину. А можна сказати так, що співбесідник одразу зрозуміє: його люблять, тому так говорять. Якщо ми хочемо, щоб у нашій сім'ї була атмосфера любові, то не дозволяйте собі розмовляти в образливому тоні, а також кричати, бо крик – це прояв слабкості та неповаги.

Найвище щастя у сім'ї – це коли кожна дитина впевнена, що її люблять татусь і матуся, коли дідусь і бабуся впевнені, що їх люблять діти та онуки, коли чоловік впевнений у любові дружини, а дружина – в коханні чоловіка. Якщо ти хочеш відчути це щастя та бажаєш, щоб тебе любили, почни любити сам!

Кожен батько або мати «зі стажем» знає, що виховання - процес взаємний. З дитиною ми вчимося встигати зробити всі свої справи, планувати свій час і не дратуватися від повторення монотонних процедур, вчимося терпінню, доброті і самій любові... Проте все це не означає, що потрібно потурати спробам дитини керувати поведінкою дорослих. Тим більше, що іноді істерикою, плачем і криком діти натурально намагаються домогтися неможливого.

Що таке дитяче вередування і звідки воно береться.  
Звідки береться дитяче вередування? Ось найпоширеніші версії:

- сонний або втопився, ось і вередує;
- перехвилювався - багато вражень, нових людей і т. д. ;
- як що не по його, так починає!
- захворів, може... лоб не гарячий?

Зовнішні чинники назвати причиною дитячого вередування найпростіше. Набагато складніше пошукати причину в самій дитині.

Але як «розшифрувати» капризи?

У деяких випадках діти дійсно вередують, наприклад, від втоми, і послання її очевидне. Вкласти спати, дати водички - і все мине. Тобто в деяких випадках достатньо задовольнити потребу дитини, але якби завжди все було так просто.

Примхи властиві всім.

Особливості характеру дитини і вік - ключові фактори, які необхідно враховувати при вередуванні. Наприклад, через вередування становлення особистості (горезвісне «ні-ні-ні!» в 2-3 роки) проходять майже всі.

**Вередування у дітей до двох років.**

У малюків до двох років вередування дійсно найчастіше обумовлене ситуацією. Тут доречна профілактика: безпечне звичне оточення, дотримання режиму дня.

### **Вередування у дітей від двох до п'яти років.**

У цьому віці дитина «промацує» межі дозволеного, намагається керувати дорослими, «показувати характер» і висловлювати свою незгоду з тими чи іншими обставинами. Тут головне для батьків - витримати баланс між потуранням вередуванню і придушенням особистості.

### **Вередування у дітей після п'яти років.**

Коли характер більш-менш сформовано, вередування - тривожний сигнал. Це означає, що дитина звикла домагатися бажаного за допомогою плачу і крику.

Що робити? Не вестися і не піддаватися маніпуляції.

## **7 кроків до порятунку від вередування**

Найскладніше для дорослого - зреагувати правильно. Тому нижче викладемо сім простих порад щодо впорання з вередуванням.

### **1. Спокій, тільки спокій.**

Намагайтеся зберегти самовладання. Пам'ятайте, що кричати і нервувати безглуздо, адже дорослий тут - ви. Спокійно поясніть, за необхідності кілька разів, що криком і плачем дитина нічого не зможе домогтися. Можливо, реакція послідує не відразу - почекайте, поки дитина заспокоїться. Спокійні бійми відмінно допомагають під час істерики - не забувайте про них. Повторюйте дитині, що любите її, навіть коли вас засмучує її поведінка.

Запитайте дитину, що саме її настільки не влаштовує. Присядьте, щоб ваші очі були на одному рівні, візьміть дитину за руку. Найголовніше в момент істерики - ваш спокій. Будьте «якорем» у дійсності, що стала ворожою.

Пам'ятайте, що тривога дитини тільки посилиться, якщо вона відчує, що ви стурбовані. Ваш переляк - знак того, що ситуація і справді небезпечна. Ваше роздратування, злість, розгубленість - все це служить істеричі своєрідним паливом. Тому не нервуйте і рахуйте про себе до ста.

### **2. Терпіння.**

Коментарі та поради оточуючих під час істерики є додатковим подразником. Постарайтеся вивести дитину в окреме місце - чим менше глядачів, тим краще.

### **3. Стійкість і послідовність.**

Не піддавайтеся в жодному разі - ваша заборона повинна бути непорушною (адже вона викликана об'єктивними причинами, правда?). Дозволяючи дитині що завгодно, аби тільки не спровокувати новий скандал, ви готуєте ґрунт для багатьох майбутніх проблем - пам'ятайте про це.

### **4. Будьте логічними та зрозумілими.**

Зворотній зв'язок - одна з потреб, задоволення яких малюк намагається домогтися.

Поговоріть з дитиною. Наслідки своєї поведінки діти розуміють вже у віці старше чотирьох років. Встановіть зрозумілі для дитини правила і будьте послідовні.

### **5. Відволічіть дитину.**

У деяких випадках карати марно. Перемкніть увагу.

Наприклад, попросіть щось перенести або знайти що-небудь. Так дитина відволікається на виконання складної дії, одночасно відчуваючи, що її чують, і відчуваючи свою значимість.

#### **6. Профілактика.**

Вередування можна уникнути майже завжди. Намагайтеся не створювати стресових ситуацій. Наприклад, якщо дитина голодна або втомилася, виконувати якусь роботу - однозначно погана ідея.

#### **7. Не лишайте дитину віч-на-віч з емоціями.**

Залишати дитину одну не варто, навіть якщо істерика вже передається і вам. Звичайно, реагувати і вестися не можна. Зрештою, часто вередування - лише спосіб дитини затвердити своє «я». Найкраще рішення - зберігати спокій і робити те, що ви робили раніше. Так дитина буде розуміти, що крик марний, ваші рішення остаточні, але при цьому ви поруч, а вона - у безпеці.

Зберігайте душевну рівновагу разом. І пам'ятайте, головне у вихованні - особистий приклад. Працюйте над собою - і така дрібниця, як дитяча істерика, не зможе вивести вас з рівноваги.

Джерела:  
Сімейний портал «Справи сімейні»  
Маргарита Костевська, Психолог,  
арт-терапевт Центру партнерських відносин Persona