

Спокойные родители — сильные дети

Как управлять
эмоциями,
сохранять близость
и растить
самостоятельного
ребёнка



РОАН МИЛЛЕР

Роан Миллер

**Спокойные родители — сильные
дети. Как управлять эмоциями,
сохранять близость и растить
самостоятельного ребёнка**

«Автор»

2026

Миллер Р.

Спокойные родители — сильные дети. Как управлять эмоциями, сохранять близость и растить самостоятельного ребёнка /

Р. Миллер — «Автор», 2026

Ребёнок снова не слушается. Вы повышаете голос. Потом мучаетесь чувством вины и обещаете себе, что завтра всё будет иначе. А если менять нужно начинать не с ребёнка? Эта книга строит воспитание вокруг эмоциональной устойчивости самого родителя: как распознавать собственный стресс, не срываться в сложный момент, слышать потребности ребёнка, сохранять границы и при этом не разрушать близость. Внутри самопроверки, упражнения, карточки действий и конкретные способы проходить конфликты спокойнее. Главная мысль проста: сильный ребёнок растёт не рядом с идеальным взрослым, а рядом со взрослым, который умеет замечать себя, восстанавливаться после ошибок и постепенно отдавать ребёнку всё больше ответственности за собственную жизнь.

© Миллер Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Самоосознание: познание внутренней силы родителей	7
Глава 2. Управление эмоциями: как сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях	13
Глава 3. Позитивный настрой: как родителям стать примером для детей	18
Глава 4. Управление конфликтами: как избежать эскалации семейных конфликтов	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Роан Миллер

Спокойные родители — сильные дети. Как управлять эмоциями, сохранять близость и растить самостоятельного ребёнка

Предисловие

Дорогие родители: когда вы открываете эту книгу, я думаю, в вашем сердце, возможно, таится множество вопросов, тревог и даже чувства беспомощности:

- Почему, несмотря на то что я так люблю своего ребенка, я постоянно теряю самообладание и выхожу из себя?

- Почему ребенок всегда не слушается и не идет на встречу?
- Почему воспитание детей делает меня всё более уставшим и бессильным?

Или, возможно, вы молча переносите давление, которое оказывает на вас жизнь:

- Двойное давление со стороны работы и семьи;
- разногласия и отчуждение в отношениях с партнером;
- Конфликты и недопонимание в отношениях с детьми...

Вы не одиноки. В эту эпоху стремительного темпа жизни и огромного давления воспитания детей — это уже не просто «вырастить человека». Это духовное совершенствование, продолжающееся всю жизнь — путь изучения любви, работы с эмоциями и саморазвития.

1. Воспитание детей — это глубокое «самосовершенствование»

Многие думают:

- чтобы стать родителями, достаточно любить, учить и контролировать ребенка;
- что все сложности воспитания можно решить, просто найдя «правильный метод».

Но только вступив на этот путь, мы понимаем:

- Ребёнок — это гораздо больше, чем просто объект «воспитания»;
- каждый ребенок — это зеркало, в котором отражаются наш характер, наше терпение, наши страхи, наши раны.

Вы замечали?

- Те моменты, которые вызывают у вас наибольший гнев, чувство беспомощности и полное отчаяние, зачастую раскрывают не проблемы ребенка, а — наши собственные незалеченные эмоции, незамеченные потребности и непонятые травмы, полученные в процессе взросления.

Поэтому по-настоящему здоровые отношения между родителями и детьми — это не «контроль над ребенком», а работа над собой.

- Только когда родители научатся эмоциональной стабильности, ребенок обретет душевное спокойствие;

- только когда родители научатся общаться и слушать, ребенок научится выражать свои мысли и сотрудничать;

- только когда родители научатся принимать себя такими, какие они есть, ребенок сможет осознать свою собственную ценность;

2. С помощью любви и мудрости решать все сложности в воспитании

Эта книга не ставит перед собой цель предоставить вам идеальный «универсальный ключ» к воспитанию, а сопровождать вас в реальных и сложных ситуациях воспитания:

- Как сохранить хладнокровие в момент срыва?

- Как сохранить любовь в конфликте?
- Как сохранить отношения с партнером при разногласиях по поводу воспитания?
- Как помочь ребенку вырасти самостоятельным, доброжелательным и ответственным человеком?

На эти вопросы нет стандартных ответов, но есть «мудрость отношений», которую можно практиковать и накапливать.

Эта книга будет сопровождать вас с двух точек зрения:

1. Самосовершенствование родителей: научиться осознавать свои чувства, управлять эмоциями, выражать любовь и устанавливать границы;

2. Практическое восстановление отношений между родителями и детьми: конфликты, общение, близость, чувство безопасности, независимость, ответственность — для каждой сложной ситуации в отношениях есть способ «исправить» ситуацию.

Вы обнаружите, что — каждый шаг на пути самосовершенствования служит «смазкой» для отношений между родителями и детьми; каждое восстановление отношений — это ступенька на пути роста родителей.

3. Это не книга, которая «научит вас стать идеальными родителями»

В этой книге я не буду рассказывать вам, «как нужно поступать, чтобы быть хорошими родителями». Я хочу сказать вам следующее:

- Вы и так достаточно хороши.
- Детям не нужны идеальные родители, им нужны родители, готовые расти, готовые сближаться, готовые налаживать отношения.

Даже если вы по-прежнему будете совершать ошибки, терять самообладание и испытывать много сомнений — главное, чтобы вы были готовы замечать, анализировать и постепенно корректировать свои действия, вы и ваш ребёнок сможете вместе расти в этих отношениях.

4. Пусть эта книга станет вашим спутником на пути воспитания

Пусть, когда вы теряете самообладание, вы откроете эту страницу и найдёте в ней немного нежности и руководства; пусть в моменты растерянности и смятения эти слова помогут вам обрести доверие и надежду; Пусть в моменты одиночества и усталости вы помните: вы не одиноки на этом пути.

Пусть вы:

- сопровождали рост своего ребенка с любовью и мудростью;
- и на этом пути становиться более нежной, спокойной и настоящей версией себя.

— Синьхэ

Часть первая. Духовное развитие родителей: путь к самосовершенствованию

Глава 1. Самоосознание: познание внутренней силы родителей

Раздел 1. Осознание своих эмоций и потребностей как родителя

«Воспитание детей никогда не было односторонним самопожертвованием, а духовная практика, направленная на то, чтобы «увидеть себя». Стать родителем — это не потерять себя, а обрести истинное «я»».

1. Став родителями, помните ли вы себя?

До того, как стать родителями, у каждого из нас были своё имя, своя личность, свои мечты, радости и печали.

Но после рождения ребёнка многие родители обнаруживают:

- что они, кажется, больше не являются «самими собой»;
- Всё вращается вокруг ребёнка: даже эмоции, потребности и ритм жизни зависят от него;
- как бы ни старались, всегда кажется, что «этого недостаточно».

В результате мы начинаем испытывать тревогу, усталость и растерянность:

- ночами мы теряем самообладание из-за плача ребенка;
- теряем самообладание во время воспитания из-за того, что ребенок не слушается;
- в приступах самокритики снова и снова упрекаем себя: «Может, я не достаточно хороша?»

Дорогая, это не твоя вина.

- ведь нас никто никогда не учил, как стать родителями, которые «любят и детей, и себя»;
- Никто не говорил нам: духовное развитие родителей — это не самопожертвование, а умение видеть себя, заботиться о себе и расти как личность.

2. Осознание: отправная точка отношений и путь самосовершенствования

Многие родители испытывают затруднения и усталость в отношениях с детьми, потому что упускают из виду один важный факт:

ваши эмоции влияют на эмоции ребенка; ваше состояние определяет теплоту отношений между вами и ребенком.

- Когда мы испытываем тревогу, раздражение или гнев, ребенок становится беспокойным, сопротивляется и теряет самоконтроль;
- Когда мы спокойны, нежны и решительны, ребенок становится доверчивым, готовым к сотрудничеству и умиротворенным.

Поэтому первый шаг в воспитании — не контролировать ребенка, а сначала осознать себя.

3. Осознание себя: три нежных вопроса

1. Какие эмоции я испытываю в данный момент?

- Это тревога? Гнев? Беспомощность? Или усталость?
- Назвать эмоцию — это первый шаг к тому, чтобы она «протекла».

2. В чём заключаются мои истинные потребности?

- Мне нужен отдых?
- Мне нужна поддержка?
- Нужно ли мне, чтобы меня понимали, уважали и замечали?

Когда мы начинаем осознавать свои истинные потребности, мы перестаем легко проецировать свою боль на ребёнка или партнёра.

3. Воспитываю ли я ребенка, неся в себе «старые раны»?

- Происходят ли мои эмоции из-за поведения ребенка или же они пробуждают в мне какие-то неудовлетворенные чувства из детства?

- Не повторяю ли я неосознанно то, как мои родители относились ко мне?

Каждое «осознание» — это шаг к нежному сближению с самим собой. Когда вы готовы замедлить темп и заглянуть в свой внутренний мир, вы уже сделали первый шаг на пути духовного развития.

4. Не следует игнорировать потребности родителей

Многие родители думают:

- «Ребёнок ещё такой маленький, я должен терпеть».
- «Я взрослый, не могу быть слишком эгоистичным».

Но на самом деле:

- вы тоже человек;
- у вас тоже есть эмоции;
- тебе тоже нужно, чтобы тебя замечали, понимали и утешали.

Настоящая любовь — это не изнурение себя, а умение — любить других и при этом хорошо заботиться о себе.

5. Небольшое упражнение для родительско-детских отношений: Чек-лист «Осознание и забота о себе»

Пожалуйста, запишите:

1. Когда я в последний раз потеряла самообладание перед ребенком, каковы были мои настоящие эмоции и потребности в тот момент?

2. Какие свои чувства я чаще всего игнорирую в процессе воспитания ребенка?

3. Если я захочу начать практиковать более бережное отношение к себе, какую мелкую вещь я бы хотела сделать для себя?

Например:

- Посвятить 5 минут глубокому дыханию;
- обратиться к партнеру с просьбой о поддержке;
- Сказать себе: «Я сделала всё, что могла, я — хороший родитель, который старается».

6. Заключение: Любите своих детей, но не забывайте любить и себя

• Работа над отношениями — это никогда не одностороннее самопожертвование;

• Здоровые отношения между родителями и детьми — это не мир, в котором существует только ребенок;

• Стать родителем — это не значит потерять себя, а значит — стать лучшей версией себя, чтобы стать более нежными родителями.

Пусть вы научитесь:

- осознавать свои эмоции;
- уважать свои потребности;
- одновременно заботиться о ребенке и не забывать о себе.

Раздел 2. Взаимосвязь между личностным ростом родителей и отношениями с детьми

«Отношения между родителями и детьми никогда не сводится к одностороннему воспитанию, а двустороннее путешествие к взрослению. Ребёнок растёт, и родители тоже должны расти».

1. Проблемы ребенка часто отражают трудности в личностном росте родителей

Многие родители в процессе воспитания замечают:

- Почему ребенок постоянно злится и подвержен эмоциональным всплескам?
- Почему, хотя я уже много раз говорил, он всё равно не слушает?
- Почему в семье всегда царит атмосфера споров, противостояния и разочарования?

На самом деле поведение и эмоции ребенка не зависят исключительно от него самого.

- Умение управлять эмоциями, модели поведения и способы общения ребенок в значительной степени усваивает из отношений между родителями и эмоциональной атмосферы в семье;

- когда родители сами не осознают свои эмоции, эмоционально нестабильны и не умеют устанавливать границы, поведение ребенка часто «синхронизируется» с этим состоянием.

Поэтому, когда вам кажется, что ребенка «нужно изменить», пожалуйста, сначала остановитесь и спросите себя: не нужно ли мне самому сначала стать лучше в этом вопросе?

2. Рост родителей определяет пределы развития отношений между родителями и детьми

Есть одна очень точная поговорка:

- — скорость роста ребенка никогда не сможет догнать отсутствие роста у родителей.

Другими словами:

- если родители не научатся общаться, ребенку будет трудно научиться выражать свои мысли;

- если родители эмоционально нестабильны, ребенку тоже будет трудно обрести душевное равновесие;

- Если родители не умеют налаживать отношения, ребенок, переживая боль, научится уклоняться от проблем и сопротивляться.

Вся жизнь ребенка, особенно его ранние эмоциональные модели, формируются в процессе взаимодействия с вами. Насколько далеко смогут развиваться родители, настолько же устойчивыми будут отношения между родителями и детьми.

3. Что такое «родительское развитие»?

Многие родители, услышав слово «рост», чувствуют огромное давление.

- «Неужели от меня снова ждут, что я стану идеальным родителем?»

- «Значит ли это, что мне придётся постоянно меняться и совершенствоваться?»

На самом деле это не так. Рост — это не совершенство; рост — это постоянные небольшие корректировки.

Рост родителей означает:

1. Научиться осознавать свои эмоции

- понимать, когда вы теряете контроль;

- позволять себе испытывать эмоции, но не позволять им управлять собой;

2. Научиться выражать свои потребности

- Перестаньте общаться с помощью обвинений и жалоб;

- вместо этого мягко, но решительно высказывайте свои истинные мысли.

3. Научиться налаживать отношения

- При возникновении конфликта не уклоняйтесь от него и не вступайте в «холодную войну»;

- а проявите инициативу, чтобы наладить отношения и сблизиться.

4. Научиться заботиться о себе

- Не жертвуйте собой бездумно и не перенапрягайте себя;

- оставляйте себе пространство и возможность передохнуть.

Эти изменения, возможно, не приведут к «немедленным изменениям в поведении ребенка», но они обязательно сделают ваши отношения постепенно более свободными, близкими и легкими.

4. Почему стоит инвестировать в личностный рост родителей?

- Потому что ребенок — это самый глубокий урок взаимоотношений в нашей жизни;

- потому что только когда родители сами растут, они обретают способность по-настоящему повлиять на всю жизнь ребенка;

• Потому что каждое ваше, даже самое незначительное, изменение будет сеять в сердце ребенка семя любви и мудрости.

Когда вы готовы расти:

• ребенку больше не нужно будет плакать и капризничать, чтобы привлечь ваше внимание;

• ребенок научится выражать свои чувства, слушать и налаживать отношения;

• ребенок учится у вас, как любить, как быть любимым и как оставаться самим собой.

5. Небольшое упражнение по отношениям между родителями и детьми: Карточка самопроверки для роста родителей

Пожалуйста, запишите:

1. В процессе воспитания в каких аспектах я чаще всего теряю самообладание или чувствую беспомощность?

2. Если я хочу развиваться, что я больше всего хочу изменить в первую очередь?

3. Какую мелочь я могу сделать для себя? (Например: научиться регулировать эмоции, уделить себе 5 минут тишины, обратиться за поддержкой к партнеру)

Развитие не обязательно должно происходить сразу и полностью — достаточно начать с одного вдоха, одного осознанного момента или одного разговора.

6. Заключение: Рост родителей — лучшее средство для восстановления отношений

• Чтобы изменить ребенка, сначала нужно изменить себя;

• Если хочешь улучшить отношения с ребенком, сначала стань более мягким и решительным родителем;

• Если вы хотите обрести длительную любовь и доверие, сначала станьте тем человеком, который способен дарить эту любовь.

Пусть вы научитесь:

• заменить обвинения осознанностью;

• заменить тревогу нежностью;

• заменить укоренившиеся взгляды на стремление к личностному росту.

Только с тебя начинается надежда на отношения; только с тебя любовь по-настоящему затечет.

Раздел 3. Практика и размышления: управление эмоциями и забота о себе

«Воспитание детей — это не соревнование, кто выдержит больше, а путь духовного совершенствования, в ходе которого мы учимся заботиться о себе. Только родитель, обретший душевное равновесие и эмоциональное спокойствие, может по-настоящему дать ребенку чувство безопасности».

1. Почему управление эмоциями является «предохранительным клапаном» в отношениях между родителями и детьми?

У многих родителей бывали такие моменты:

• Хорошо зная, что не следует злиться, но всё же не сдерживая вспышку гнева;

• после этого испытывают сильное чувство вины, но при следующем конфликте снова теряют самообладание;

• хотят быть нежными и терпеливыми родителями, но их постоянно сбивают с толку повседневные заботы, стресс и собственные эмоции.

Это происходит потому, что — когда собственные эмоции человека игнорируются, подавляются и истощаются до предела, он не способен проявить ни «нежности», ни «терпения».

Эмоции ребенка — это, по сути, отражение эмоций родителей:

• только когда вы внутренне уравновешены, ребенок чувствует себя в безопасности;

- только когда вы научитесь управлять своими эмоциями, ребенок постепенно научится саморегуляции.

В отношениях между родителями и детьми способность родителей управлять своими эмоциями является «предохранительным клапаном» этих отношений.

2. Управление эмоциями родителей начинается с трёх этапов осознания

1. Осознание источника эмоций

- Почему я мгновенно выхожу из себя из-за мелочей, связанных с ребенком?
- Действительно ли это из-за того, что ребенок не слушается, или потому, что я устал, испытываю тревогу или нахожусь под слишком большим давлением?

Эмоции — это не то же самое, что само событие. Часто именно из-за того, что мы слишком долго копили напряжение, подавляли эмоции и изнуряли себя, мы теряем самообладание из-за какой-то мелочи.

2. Осознавайте сигналы тела

- У меня учащенное дыхание?
- У меня учащенное сердцебиение?
- Я начал повышать голос и говорить быстрее?

Тело — это самый ранний индикатор эмоций. Когда вы научитесь прислушиваться к своему телу, у вас появится возможность «пресечь» потерю самоконтроля.

3. Осознание моделей мышления

- Не впал ли я в крайности, используя такие выражения, как «всегда», «никогда» и «обязательно»?

- Не ведут ли меня воспоминания о прошлом или опасения по поводу будущего?

Когда мы осознаем, что «слишком много думаем» или «попадаем в ловушку инерции», у нас появляется возможность вновь взять управление в свои руки.

3. Забота родителей о себе — это «зарядная станция» для поддержания отношений

Многие родители никогда не осмеливаются сказать себе: «Я устал» или «Мне нужен отдых».

- Потому что считают это эгоизмом;
- потому что считают себя «недостаточно хорошими»;
- потому что боятся «не выполнить свои обязанности».

Но на самом деле:

- только когда вы готовы позаботиться о себе, у вас будет достаточно энергии, чтобы любить своего ребенка;

- только когда вы готовы относиться к себе с добротой, вы сможете научить ребенка относиться с добротой к себе и к другим.

Забота о себе — это не роскошь, а необходимость.

Несколько простых способов «подзарядиться»:

- 5 минут глубокого дыхания каждый день;
- Ежедневно записывайте три мелочи, за которые вы благодарны;
- Скажите себе: «Я уже отлично справляюсь».

4. Небольшое упражнение для родителей и детей: Карточки действий по управлению эмоциями и заботе о себе

Пожалуйста, запишите:

1. Что чаще всего вызывает у меня эмоциональный всплеск?
2. Какие сигналы своих эмоций я игнорировал в прошлом?
3. Какой маленький жест заботы я хочу сделать для себя?

Например:

- Каждый день перед сном писать одну фразу, в которой я благодарю себя;

- Научиться говорить, когда эмоции берут верх: «Дай мне две минуты, чтобы успокоиться»;
- Раз в неделю устраивать себе небольшое удовольствие, чтобы расслабиться.

5. Заключение: Только стабильные родители могут вырастить уверенного в себе ребенка

- Управление эмоциями — это не просто «контроль над гневом», а результат самоосознания и заботы о себе;
- Забота о себе — это не лень и не эгоизм, а источник энергии для любви и поддержание отношений;
- Только уравновешенные родители могут дать ребенку настоящую безопасность, силу и тепло.

Пусть вы научитесь:

- замечать каждый сигнал эмоций;
- с пониманием относиться к каждому случаю потери самоконтроля;
- в процессе самосовершенствования стать для ребенка самым надёжным пристанищем в его жизни.

Глава 2. Управление эмоциями: как сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях

Раздел 1. Как родителям справляться со стрессом и тревогой в процессе воспитания

«Воспитание детей — это не идеальное представление, а путь, полный постоянных проб и ошибок, постоянных корректировок и постоянного роста. В условиях стресса, связанного с воспитанием детей, вы не одиноки».

1. Почему стресс, связанный с воспитанием детей, бывает таким сильным?

С того момента, как мы становимся родителями, мир словно мгновенно меняется:

- каждый день заполнен кормлением, сменой подгузников, укладыванием спать, поездками в школу и обратно, учебой, репетиторством и организацией;
- Каждую минуту мы переживаем: хорошо ли ест ребенок? Хорошо ли учится? Не издеваются ли над ним? Достаточно ли хорошо я справляюсь?

Помимо мелочей и забот, связанных с ребенком, мы также испытываем:

- давление на работе;
- проблемы в семейных отношениях;
- финансовое бремя;
- противоречия, связанные с собственными ожиданиями.

Многие родители говорят:

- «Я так устал, но не могу остановиться»;
- «Я очень переживаю, но не смею об этом говорить»;
- «Я очень хочу быть хорошим родителем, но с каждым днём всё меньше похож на самого себя».

Это верное отражение реальности многих современных родителей. Но помните: стресс и тревога — это не ваша вина, а нормальная реакция на данный этап.

2. Как стресс и тревога влияют на отношения между родителями и детьми?

- Когда родители длительное время находятся в состоянии стресса и тревоги:
- они становятся раздражительными, чувствительными и уязвимыми;
- терпение постепенно иссякает;
- они склонны контролировать, упрекать и критиковать ребенка;
- им становится легче игнорировать истинные внутренние потребности ребенка.
- Для детей:
- ребенок будет чувствовать тревогу, исходящую от родителей;
- он может стать беспокойным, начать проявлять бунтарский настрой и испытывать недостаток чувства безопасности;

- При длительном воспитании в атмосфере высокого давления у ребенка могут нарушиться способность регулировать эмоции и чувство собственной ценности.

Таким образом, проблема не в ребенке, а в эмоциональном состоянии родителей, которое напрямую формирует атмосферу в отношениях между родителями и ребенком.

3. Как родителям справляться со стрессом и тревогой?

1. Прежде всего, позвольте себе «испытывать эмоции»

- Первая реакция многих родителей — терпеть, сдерживаться, делать вид, что всё в порядке;

- но подавленные эмоции в следующий раз вырвутся с ещё большей силой.

Дайте себе разрешение: «Я могу чувствовать усталость, я могу испытывать тревогу, я могу сломаться — и всё это не значит, что я плохой родитель».

2. Учитесь «делать паузу», а не «реагировать»

• Когда вы чувствуете, что эмоции вот-вот вырвутся наружу, нажмите для себя маленькую кнопку «пауза»:

- Сделайте три глубоких вдоха;
- Скажите себе: «Я могу сначала успокоиться»;
- или пройдите в другую комнату и дайте себе 1 минуту.

Эмоциям нужен «перерыв», а не мгновенная реакция.

3. Создайте свою «станцию зарядки эмоций»

• Ежедневно выделяйте себе 5–10 минут «времени без помех»;

• Сделайте что-нибудь небольшое, что поможет вам расслабиться — прогуляйтесь, послушайте музыку, почитайте книгу, попишите;

• Регулярно делитесь своими переживаниями с друзьями, партнером или близкими, чтобы не давать стрессу накапливаться.

Чем лучше вы заботитесь о себе, тем больше у вас сил заботиться о ребенке.

4. Небольшое упражнение для укрепления отношений с ребенком: Список для осознания и снятия стресса

Запишите:

1. Какие три вещи в последнее время вызывают у меня наибольший стресс?

2. Какие физические и эмоциональные сигналы обычно появляются у меня, когда я испытываю сильный стресс?

Какое «небольшое расслабление» я готов себе устроить?

Даже если это всего лишь 5 минут дыхательных упражнений, 10 минут прогулки или один содержательный разговор в день — эти небольшие действия незаметно подпитывают вашу эмоциональную энергию.

5. Заключение: Спокойствие — лучшая практика и лучшая форма любви

• Ребёнку никогда не нужны родители, которые «никогда не злятся»;

• Ребёнку действительно нужен человек, который — человек, готовый остановиться, когда эмоции выходят из-под контроля; человек, готовый позаботиться о себе, когда на него обрушивается стресс; человек, готовый постепенно расти и совершенствоваться перед лицом трудностей.

Надеюсь, вы научитесь:

- давать эмоциям немного пространства;
- быть немного нежнее к себе;
- дать отношениям немного времени.

Вам не нужно быть идеальным — достаточно небольших изменений, и отношения постепенно начнут меняться.

Раздел 2. Техники и методы регулирования эмоций

«Эмоции — не враги, эмоции — это посланники нашего сердца. Они напоминают нам о том, что нам нужна забота, отдых и перенастройка. Научиться регулировать эмоции — это лучший подарок, который родители могут сделать себе и своим детям».

1. Почему регулирование эмоций важнее, чем «контроль над гневом»?

Многие родители считают, что управление эмоциями заключается в следующем:

- не выходить из себя;
- сдерживать гнев;
- сохранять хладнокровие в любой ситуации.

Но на самом деле это большое заблуждение. Настоящее управление эмоциями — это не «терпение», а — осознание, принятие и регулирование.

- То, что вы сдерживаете эмоции, не означает, что они исчезли;

• Подавленные эмоции в конечном итоге всё равно вырвутся наружу с ещё большей силой.

Только когда вы по-настоящему осознаете эмоции, поймёте их и преобразуете, вы сможете не поддаваться их контролю и не позволить им сломить вас в процессе воспитания детей.

2. Распространенные эмоциональные трудности родителей

1. Состояние низкого энергетического уровня: усталость, тревога, раздражительность

• Чувство, что жизнь гонит тебя каждый день, и ты не можешь перевести дух;

• Несмотря на то, что вы очень стараетесь, вам всегда кажется, что «вы делаете недостаточно хорошо».

2. Состояние повышенной чувствительности: вспыльчивость, потеря контроля, эмоциональные всплески

• Как только ребенок перечит, плачет или капризничает, вы мгновенно выходите из себя;

• А после этого вас охватывают чувство вины и самообвинение.

3. Состояние подавления и уклонения: молчание, холодность, эмоциональное оцепенение

• Внешне не проявляет эмоций, но внутри уже онемел;

• не хватает терпения к ребенку, постепенно теряется радость жизни.

Независимо от того, к какому типу вы относитесь, это означает: вам нужно научиться «регулировать», а не «подавлять» эмоции.

3. Практические приёмы регулирования эмоций для родителей в повседневной жизни

1. Дыхательные упражнения — чтобы «остудить» мозг

• Когда вы чувствуете, что эмоции вот-вот вырвутся наружу, попробуйте выполнить «метод дыхания 4-7-8»:

• Вдох на 4 секунды — задержка дыхания на 7 секунд — выдох на 8 секунд.

• Это простое упражнение поможет вам быстро успокоить мозг и прервать цепь потери контроля.

Выполняйте его 3–5 раз в день; регулярная практика даёт лучший результат.

2. Называйте эмоции — дайте эмоциям «имена»

• Когда вам плохо, спросите себя: «Что я сейчас чувствую?»

• Название эмоции (злость, обида, страх, стыд) активирует зоны разума в мозге и снижает интенсивность эмоции.

Потренируйтесь выражать свои эмоции по формуле «Я чувствую... потому что...».

3. Экстернализация эмоций — не позволяйте эмоциям застревать в теле

• записать;

• нарисуйте;

• выбегайте, прогуляйтесь, поплачьте.

Эмоции нужно давать выход, а не подавлять их.

4. Зарядитесь «маленькими радостями» — активно создавайте мелкие моменты счастья

• Ежедневно уделяйте 5–10 минут тому, что делает вас «счастливыми» — пусть это будет даже просто тихое наслаждение чашкой чая или прослушивание песни.

• Постоянные «маленькие радости» могут значительно повысить эмоциональную устойчивость.

4. Небольшое упражнение для родительско-детских отношений: Карточки действий по регулированию эмоций

Напишите:

1. Какие эмоции вызывали у вас последний раз потерю самоконтроля?

2. Какие физические сигналы я тогда ощущал? (сердцебиение, дыхание, мышцы)

3. Какой прием регулирования эмоций я хочу попробовать?

Выбирайте по одному небольшому приёму каждый день и придерживайтесь его в течение 21 дня — вы заметите, как меняется ваше эмоциональное состояние.

5. Заключение: Нежность — это сила, которую нужно развивать

• Эмоции — это естественная часть человеческой природы, родителям не нужно быть «идеальными»;

- Умение регулировать эмоции — это сила нежности, это ежедневная практика;
- Когда вы сможете лучше успокоить себя, вы сможете лучше успокоить и своего ребенка.

Пусть вы научитесь:

- мирно сосуществовать со своими эмоциями;
- находить передышку в стрессовых ситуациях;
- стать более мягким человеком с помощью практики, а не подавления эмоций.

Раздел 3. Практика и размышления: развитие осознанности и контроля над эмоциями

«Эмоции не исчезнут от того, что вы их игнорируете, только когда ты готов увидеть их, принять и регулировать, они станут нежным и сильным другом в твоей жизни».

1. Осознание эмоций — первый шаг к управлению эмоциями

Многие родители сталкиваются со следующей проблемой:

- Хотя и не хочется злиться, но всегда не могу сдержаться;
- Хотя и хотелось бы сохранять спокойствие, но всегда теряют самообладание.

Это происходит потому, что большинство людей во время эмоционального всплеска:

- не замечают сигналов приближающегося эмоционального всплеска;
- не научились «нажимать на тормоза» до того, как эмоции выйдут из-под контроля.

Осознание — это отправная точка для регулирования эмоций.

Только научившись осознавать свои эмоции, вы сможете выбирать иные способы реагирования, а не действовать по инерции.

2. Как практиковать «осознание эмоций»?

1. Ведение дневника: записывайте ежедневные эмоциональные моменты

Посвящайте 5 минут каждый день записи:

- В какой момент сегодня мои эмоции колебались сильнее всего?
- Как я себя чувствовал в тот момент?
- Каковы мои истинные потребности, лежащие в основе этого?

Эта простая привычка поможет вам постепенно обнаружить свои эмоциональные паттерны.

2. Сканирование тела: ощущайте эмоциональные сигналы своего тела

Эмоции часто скрываются в теле:

• Дыхание становится поверхностным, плечи напрягаются, в животе появляется сдавленность...

• Посвящайте этому 3 минуты каждый день: закройте глаза и просканируйте тело от головы до ног.

Изменения в теле зачастую раньше, чем мозг, предупреждают нас о приближении эмоций.

3. Внутренний диалог: ласково спросите себя

Когда вы почувствуете, что эмоции начинают брать верх, про себя спросите:

- «Что со мной происходит?»
- «Чего мне сейчас действительно нужно?»
- «Как я могу бережно позаботиться о себе?»

Это упражнение на внутренний диалог помогает эффективно ослабить импульсы и задержать реакцию.

3. Как научиться «контролировать эмоции», а не «подавлять их»?

Контроль над эмоциями — это не их насильственное подавление, а:

- избирательное выражение эмоций;
- выражение своих потребностей в подходящее время и подходящим образом, а не замена этого криком или молчанием.

Полезные приёмы «контроля эмоций»:

Карточки с эмоциональными сигналами:

- Когда я замечаю, что повышаю голос, дышу учащённо или у меня потеют ладони, я понимаю — пора сделать паузу.

Фразы-сигналы успокоения:

- Договоритесь с партнером или детьми:
- «Мне нужно немного времени, чтобы успокоиться, я вернусь и поговорим через минуту».

Восстановление отношений после ссоры:

- Даже если вы потеряли самообладание, позвольте себе исправить ситуацию позже —
- «Прости, я только что был не в настроении. Я готов повторить всё сначала».

Устойчивость отношений заключается не в том, чтобы никогда не терять самообладание, а в том, чтобы уметь налаживать отношения.

4. Небольшое упражнение для родительско-детских отношений: Карточки «Осознание и контроль действий»

Напишите:

1. Какие физические и внутренние признаки предшествовали моему последнему эмоциональному всплеску?
2. Какой «сигнал успокоения» я могу установить для себя?
3. Какую «небольшую привычку для восстановления эмоционального равновесия» я готов(а) для себя разработать?

Например:

- Каждый раз перед тем, как встать с постели, уделять 3 минуты дыхательным упражнениям;
- Каждый раз, когда чувствую, что хочу разозлиться, сначала выпить стакан воды и походить 10 секунд;
- Каждый день перед сном записывать одну фразу благодарности или утешения для себя.

5. Заключение: Стабильное эмоциональное состояние — лучший подарок для отношений

- Осознание помогает увидеть свои эмоции;
- Регулирование помогает вам заботиться о своих эмоциях;
- Контроль позволяет вам выбирать лучший способ реагирования;
- Восстановление помогает сохранить любовь даже в условиях неидеальной ситуации.

Пусть вы научитесь:

- смотреть на свои эмоции с добротой;
- выражать свои эмоции мудро;
- через постоянную практику стать в глазах ребенка тем родителем, который выглядит уравновешенным и мягким, твердым и теплым.

Глава 3. Позитивный настрой: как родителям стать примером для детей

Раздел 1. Влияние позитивного настроения на отношения между родителями и детьми

«Ребёнок — зеркало родителей, как вы относитесь к жизни, так и будет реагировать на мир. Ваше мировоззрение — это почва, на которой растёт ваш ребёнок».

1. Настрой родителей оказывает глубокое влияние на всю жизнь ребенка

На пути воспитания многие родители сосредотачиваются на следующем:

- дать ребенку лучшее образование;
- обеспечить ему лучшие материальные условия;
- Исправлять каждую ошибку ребенка.

Однако мало кто осознает, что именно настрой и эмоциональное состояние родителей являются самой значимой средой для развития ребенка.

• Если родители привыкли жаловаться, проявлять негатив и испытывать тревогу, ребенку трудно наполнить свою жизнь надеждой;

• когда родители оптимистичны, позитивны и доброжелательны, душевное состояние ребенка также становится уравновешенным и сильным.

Какими являются родители, такими и станет их ребёнок.

2. Почему позитивный настрой так важен для отношений между родителями и детьми?

1. Позитивный настрой укрепляет отношения

• Когда родители сталкиваются с трудностями и реагируют на них с позитивным и открытым настроем, в отношениях становится гораздо меньше противостояний и конфликтов;

• Позитивные родители видят достоинства ребенка, а не сосредотачиваются только на его недостатках.

2. Позитивный настрой влияет на самооценку ребенка

• Ребёнок, к которому относятся позитивно и который получает конструктивную обратную связь, становится более уверенным в себе и оптимистичным;

• Напротив, у ребенка, долгое время растущего в негативной атмосфере, легко формируется внутреннее убеждение: «Я недостаточно хорош».

3. Позитивный настрой формирует способность решать проблемы

• Столкнувшись с трудностями, позитивные родители вместе с ребенком ищут выход из ситуации, а не погружаются в упреки и отчаяние;

• Ребёнок также научится с открытым сердцем относиться к различным жизненным вызовам.

3. Как родителям воспитать позитивный настрой?

1. Начните с «сосредоточения на хорошем»

- Ежедневно записывайте три вещи, за которые вы благодарны;
- Научитесь хвалить и ценить даже небольшие успехи ребенка, а не только исправлять его ошибки.

Изменение настроения начинается с изменения фокуса внимания.

2. Начните с «позитивной речи»

• Старайтесь как можно реже говорить: «Почему ты опять...», «Ты всегда...» и другие подобные негативные ярлыки;

• Чаще говорите: «Спасибо, что помог мне», «Мне нравится, как ты стараешься», «Давай попробуем вместе».

Речь — это отражение вашего внутреннего состояния.

3. Начните с «внутреннего диалога»

- Всякий раз, когда чувствуете тревогу или раздражение, напоминайте себе:
- «Это временно».
- «Я могу не торопиться».
- «Я стараюсь, и это уже хорошо».

Позитивный настрой не даётся от рождения, а формируется благодаря каждому небольшому внутреннему диалогу.

4. Небольшое упражнение для укрепления отношений между родителями и детьми: Карточки для развития позитивного настроения

Напишите:

1. Какое маленькое счастье я испытал сегодня?
2. Какую самую теплую фразу я сегодня сказала своему ребенку?
3. Какую самую позитивную фразу я сегодня сказала себе?

Продолжайте в течение 21 дня, и вы обнаружите, что не только настроение вашего ребенка изменится, но и ваше собственное станет более мягким и сильным.

5. Заключение: Позитивный настрой — это выбор, а ещё и подарок

- Родители не могут выбрать, с чем столкнётся их ребёнок в будущем, но могут подарить ему — позитивный и тёплый настрой;
- Этот настрой будет сопровождать ребёнка через все испытания и укрепит теплоту отношений между родителями и ребёнком.

Желаем вам научиться:

- в повседневной жизни, посвящённой воспитанию детей, видеть хорошее;
- в сложных ситуациях в отношениях выбирать теплоту;
- В процессе самосовершенствования станьте для своего ребенка позитивным и стойким примером для подражания.

Раздел 2. Как развить оптимистичный родительский настрой

«Стать примером для ребенка — не значит никогда не ошибаться, а в том, чтобы — в трудных ситуациях я готов улыбайся, готов верить, готов не сдаваться».

1. Оптимистичный настрой — самое ценное «невидимое богатство», которое родители могут дать своему ребенку

Многие родители считают:

- Воспитание детей заключается в том, чтобы давать им знания, прививать правила и развивать способности.

Но на самом деле:

- что больше всего нужно ребенку — это внутренняя сила, исходящая от родителей;
- то, что ребенок действительно подражает и усваивает, — это не то, что мы говорим, а то, как мы относимся к жизни, к себе и к ним.

Настрой родителей — это отправная точка мировоззрения ребенка.

- Когда родители сталкиваются с трудностями, они способны не жаловаться, не уклоняться от проблем и решать их с надеждой;
- когда родители сталкиваются с проблемами ребенка, они видят надежду и верят в его развитие;

ребёнок научится:

- что в жизни нет препятствий, которые нельзя преодолеть;
- что неудачи — это неизбежный путь роста;
- что в него верят и его принимают.

2. Почему оптимистичные родители чаще воспитывают счастливых детей?

1. Оптимистичный настрой формирует у ребенка чувство безопасности

- Когда родители не воспринимают неудачи и трудности как «катастрофу», ребенок тоже может относиться к ним спокойнее и уравновешеннее;

- Если родители не ставят «идеал» в качестве критерия, ребенок также сможет лучше принимать себя.

2. Оптимистичный настрой укрепляет стойкость ребенка

- Столкнувшись с трудностями, оптимистичные родители скажут: «Ничего страшного, давай попробуем».

- Ребёнок усваивает, что при возникновении проблемы его не будут критиковать, а ему предложат выход из ситуации и окажут поддержку.

3. Оптимистичный настрой укрепляет семейное счастье

- Семья, в которой принято выражать позитивные эмоции, поддерживать друг друга и проявлять благодарность, дарит ребенку постоянный запас психологической энергии;

- Когда ребенок вырастет, ему будет легче строить здоровые межличностные отношения и обрести чувство счастья.

3. Как родителям воспитать оптимистичный настрой? — Пять практических упражнений

1. Осознавайте «негативную речь» и научитесь её преобразовывать

- Когда вам хочется сказать: «Мне это уже надоело!», можно заменить эту фразу на: «Сейчас довольно сложный период, но я верю, что мы его преодолеем».

- Когда вам хочется сказать: «Почему ты опять не слушаешься!», можно сказать вместо этого: «Я знаю, что ты стараешься учиться, и я буду рядом с тобой».

Изменяя речь, сначала измените себя, а затем повлияйте на ребенка.

2. Ежедневное упражнение «Три хороших события»

- Каждый вечер вместе с ребенком перечисляйте три хороших события, которые произошли за день;

- Это могут быть мелочи — например, хорошая погода или вкусная еда — или более значимые события, такие как небольшой прогресс ребенка.

Тренируя мозг «видеть хорошее», вы постепенно измените свои привычки мышления.

3. Переворот вопроса: увидеть положительную сторону

- Когда ребенок совершает ошибку, спросите себя: «Есть ли в этом усилие, которое стоит отметить?»

- Когда в жизни что-то идет не так, спросите себя: «Чему меня научил этот случай?»

Речь не о том, чтобы игнорировать проблему, а о том, чтобы научиться «позитивно интерпретировать» ситуацию.

4. «Копилка» положительных эмоций

- Вместе с семьёй записывайте прекрасные моменты жизни, слова благодарности и похвалы, а затем опускайте записки в «банк счастья»;

- Раз в месяц открывайте его и делитесь впечатлениями.

Ребёнок с раннего возраста привыкнет «видеть счастье», а не сосредотачиваться только на недостатках.

5. Создание атмосферы, в которой «неудачи — это нормально»

- Дайте ребенку и себе больше свободы для ошибок;

- Неудача — это не повод для стыда, а часть процесса роста.

4. Небольшое упражнение для укрепления отношений между родителями и детьми: Карточки для развития оптимистичного настроения

Пожалуйста, запишите:

1. Использую ли я в последнее время негативные выражения, описывая себя или своего ребенка?

2. Могу ли я перечислить три «мелочи, которые сегодня доставили мне радость»?

3. Какое «небольшое оптимистичное действие» я готов(а) предпринять для своего ребенка?

Например:

- Каждый день говорить ребенку: «Несмотря ни на что, я в тебя верю»;
- Раз в неделю устраивать «момент благодарности»;
- Каждый раз, когда ребенок сталкивается с трудностями, подбадривать его словами: «Я могу попробовать еще раз»;

5. Заключение: Оптимизм — это выбор, а ещё и источник силы

- Оптимизм — это не врождённая черта, а навык, который можно развить;
- Оптимизм — это не игнорирование трудностей, а выбор веры и действия, несмотря на трудности;

- Оптимистичные родители дарят ребенку мир, полный гибкости, надежды и любви.

Пусть вы научитесь:

- улыбаться жизни чуть чаще;
- доверять своим детям чуть больше;
- быть чуть нежнее к себе.

Дети рано или поздно вырастут, и пусть они увидят в вас источник позитивной энергии, научатся любить жизнь и смело идти вперёд.

Раздел 3. Практика и размышления: позитивное общение и действия

«Позитивный настрой — это не только мысли в голове, но и необходимость через слова и поступки дать любви и теплу возможность по-настоящему течь. Невыраженная доброта не может быть ощущена; а любовь, о которой не сказано вслух, не может быть принята».

1. Почему позитивный настрой необходимо выражать через «действия»?

Многие родители на самом деле любят своих детей и ценят их, но редко говорят об этом и проявляют это на деле:

- «Ребёнок слишком мал, он не поймёт, поэтому не нужно ничего говорить».
- «Он и так должен понимать, что я многое для него делаю».
- «Я не из тех, кто выражает свои чувства».

Однако для ребенка:

- Невыраженная любовь воспринимается так же, как и отсутствие любви.
- Ребёнку нужно слышать слова любви, чувствовать тепло, ощущать признание — эта позитивная поддержка должна быть по-настоящему передана.

Любовь и позитивная энергия, которые таятся в сердцах родителей, только благодаря конструктивному общению и действиям может стать источником силы в душе ребенка.

2. Три ключевых слова позитивного общения

1. Чёткость и мягкость

- Не заставляйте ребенка угадывать настроение и ожидания родителей;
- Научитесь чётко и мягко выражать свои потребности и чувства.

Например:

Неудачный вариант: «Почему ты всегда не слушаешься?» Лучший вариант: «Я бы хотел, чтобы ты сначала дослушал меня до конца — это дает мне ощущение уважения».

2. Одобрение и поощрение

- Каждое, даже самое небольшое усилие, изменение или прогресс заслуживает одобрения;
- Даже если ребенок потерпел неудачу, можно похвалить его за смелость, с которой он попытался.

Например:

Неудачный вариант: «Как ты можешь быть таким невнимательным!» Лучший вариант: «Хотя на этот раз у тебя не получилось, я вижу, что ты действительно старался, и это замечательно».

3. Потребности, стоящие за эмоциями

• Не зацикливайтесь только на поведении ребенка, а постарайтесь понять эмоции и потребности, стоящие за этим поведением.

Например:

- «Ты злишься, потому что чувствуешь, что тебя не понимают?»
- «Ты плачешь, потому что очень разочарован?»

Когда вы научитесь общаться таким образом — «замечая» и «реагируя» — ребенок почувствует, что его понимают и принимают, а не отвергают и не обижают.

3. Три шага к позитивным действиям

Первый шаг: небольшие повседневные проявления доброты

- Одно ободряющее слово;
- утвердительный взгляд;
- Инициативное объятие.

Эти небольшие, но конкретные поступки обладают большей силой, чем любые громкие слова.

Шаг второй: совместное создание «теплых моментов»

- Ежедневно уделяйте ребенку определенное «время для общения»;
- Не обсуждайте успеваемость, не читайте нотаций — просто играйте, общайтесь, делайте что-нибудь приятное вместе.

Теплота отношений рождается именно из такого «незадачного общения».

Третий шаг: «подход совместного решения проблем» при столкновении с трудностями

- При возникновении проблемы не вступайте в «противостояние», а говорите: «Давай вместе найдем решение»;
- Чаще говорите: «Давай вместе», а не «Ты должен».

Такая атмосфера сотрудничества и доверия поможет ребенку развить желание быть ближе к родителям.

4. Небольшое упражнение для укрепления отношений между родителями и детьми: Список действий и принципов позитивного общения

Запишите:

1. Сказал ли я сегодня ребенку слова одобрения или благодарности?
2. Инициировал ли я с ребенком какой-нибудь веселый момент?
3. Когда я столкнулся с проблемой, выбрал ли я вариант «давайте решим это вместе», а не «обвинение и критика»?

Если вы будете ежедневно записывать эти три пункта, ваши отношения будут с каждым днём становиться всё теплее.

5. Итоги: Нежное отношение и искренние поступки — вот в чём заключается истинная сила позитивного настроения

• Позитивный настрой можно воплотить в жизнь только с помощью ласковых слов и искренних поступков;

• Когда родители готовы проявлять доброжелательность, доверять и создавать атмосферу тепла, ребенок постепенно научится:

- что о любви можно говорить вслух;
- что миру можно доверять;
- что его можно ценить и принимать таким, какой он есть.

Пусть вы научитесь:

- зажечь огонек в глазах ребенка одной фразой одобрения;

- согреть сердце ребенка одним объятием;
- каждым маленьким проявлением доброты дарить любовь и укреплять отношения.

Часть вторая. Решение всех проблем в отношениях между родителями и детьми с помощью любви и мудрости

Глава 4. Управление конфликтами: как избежать эскалации семейных конфликтов

Раздел 1. Распространенные типы конфликтов в отношениях между родителями и детьми и стратегии их преодоления

«В отношениях между родителями и детьми конфликты не страшны, на самом деле отношениям вредит не сам конфликт, а — потеря контроля и отчуждение во время конфликта. Научиться мягко реагировать на конфликты — это одно из важнейших жизненных умений для родителей».

1. Почему в отношениях между родителями и детьми так часто возникают конфликты?

Многие родители сталкиваются с подобной проблемой:

- Хотя вы явно любите своего ребенка, вы постоянно ссоритесь из-за мелочей;
- Хотя и не хотят выходить из себя, но всегда вспыхивают при малейшем поводе;
- Хотя говорили об этом бесчисленное количество раз, всё равно чувствуют, что это бесполезно, испытывают разочарование и бессилие.

Причина столь частых конфликтов в отношениях между родителями и детьми на самом деле проста:

1. Слишком близкие отношения, слишком сильные эмоции
 - Именно потому, что вы важны друг для друга, эмоции усиливаются.
2. Роли неравноценны, власть не сбалансирована
 - Между родителями и детьми естественным образом существует напряжение между «авторитетом» и «послушанием»;
 - Если с этим напряжением не справиться, оно легко может перерасти в конфликт.
3. Передача и взаимное усиление эмоций
 - Эмоции родителей легко влияют на ребенка;
 - Реакция ребенка, в свою очередь, стимулирует родителей;
 - В результате возникает эмоциональный замкнутый круг.

Конфликт — это не ошибка, а «сигнал» в отношениях, напоминающий нам о необходимости корректировки, восстановления и укрепления отношений.

2. Распространённые типы конфликтов в отношениях между родителями и детьми

1. Тип «спор о правилах»
 - Причина: ребенок не соблюдает правила, родители пытаются жестко контролировать ситуацию;
 - Проявления: ссоры, «холодная война», угрозы, наказания.
 - Суть проблемы: являются ли правила разумными? Являются ли методы их применения мягкими и последовательными?
2. Тип «эмоционального срыва»
 - Причина: эмоциональный срыв родителей, провоцирующий реакцию ребенка;
 - Проявления: громкие крики, истерики, хлопанье дверью, холодность.
 - Суть проблемы: отсутствие способности регулировать эмоции и периода успокоения.
3. Тип «когнитивного конфликта»
 - Причина: родители и ребенок по-разному понимают проблему;
 - Проявления: постоянные споры, взаимное непонимание, отсутствие эффективного общения.

Основная проблема: неспособность выслушать, неспособность поставить себя на место другого.

4. Тип «конфликта ценностей»

- Причина: вступление ребенка в подростковый возраст или пробуждение самосознания, что приводит к несоответствию с ценностями родителей;

- Проявления: сопротивление, противостояние, равнодушие, отчуждение.

Суть проблемы: отсутствие уважения и открытости.

3. Как эффективно справляться с конфликтами между родителями и детьми?

— Пять мудрых стратегий

1. Сначала эмоции: сначала успокойте эмоции, а потом решайте проблему

- При обострении конфликта сначала сделайте паузу;

- Убедитесь, что эмоции и ваши, и ребенка стабилизировались, и только тогда приступайте к разговору.

Только «хладнокровный разум» способен вести «мудрый диалог».

2. Обращайте внимание на потребности: замечайте эмоции и потребности, стоящие за поведением

- За грубостью ребенка может скрываться чувство пренебрежения;

- за истерикой ребенка может скрываться чувство неудовлетворенности.

Спросите: «Тебе грустно/ты чувствуешь себя обиженным/тебе нужна поддержка?»

3. Переформулируйте высказывания: заменяйте обвинения ненасильственным общением

- Старайтесь реже говорить: «Почему ты всегда...»;

- Чаще используйте фразу «Я бы хотел, чтобы мы...», чтобы выразить свои ожидания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.