



Розкажи
мені

Я поганий тато, я погана мама: як розібратися у своїх емоціях і стати кращими батьками для дітей

Часто батьки зосереджуються на власних помилках і
недоліках, не помічаючи всього хорошого, що вони
роблять для дитини.



Я поганий тато, я погана мама: як розібратися у своїх емоціях і стати кращими батьками для дітей

Часто батьки зосереджуються на власних помилках і недоліках, не помічаючи всього хорошого, що вони роблять для дитини. Все тому, що просто не відповідають на 100% своїм уявленням про "ідеальне" виховання. Але чи потрібно бути ідеальним? Можливо, просто треба навчитися цінувати свій вклад у виховання та не картати себе за кожну похибку?

Дозвольте собі помилятися

Якщо вам здається, що ви як батько чи мати щось зробили не так, зупиніться й обміркуйте ситуацію. Можливо, ви відреагували надто емоційно чи були неуважні до потреб дитини. Але це не робить вас поганими батьками. Це лише один момент на довгому шляху виховання.

Не все одразу: вирішуйте проблеми поступово

Не варто намагатися виправити все й одразу. Сконцентруйтеся на одній ситуації: "Я підвищив голос. Наступного разу постараюся говорити спокійніше". Такі маленькі кроки допоможуть вам рухатися вперед без надмірного самозвинувачення.

Аналізуйте свої емоції

Почуття провини чи суму можуть сигналізувати про те, що щось йде не так. Якщо ви відчуваєте, що вчинили неправильно, визнайте це, обговоріть із дитиною, попросіть вибачення, якщо потрібно. Прагніть бути кращими, а не ідеальними.

Цінують власні зусилля

Не знецінюйте все хороше, що ви робите для дитини. Якщо ваша дитина сміється, обіймає вас, довіряє вам – це вже величезний показник вашої турботи та любові. Спробуйте реалістично оцінити свої успіхи: напевне, у вашому вихованні значно більше доброго, ніж вам здається.

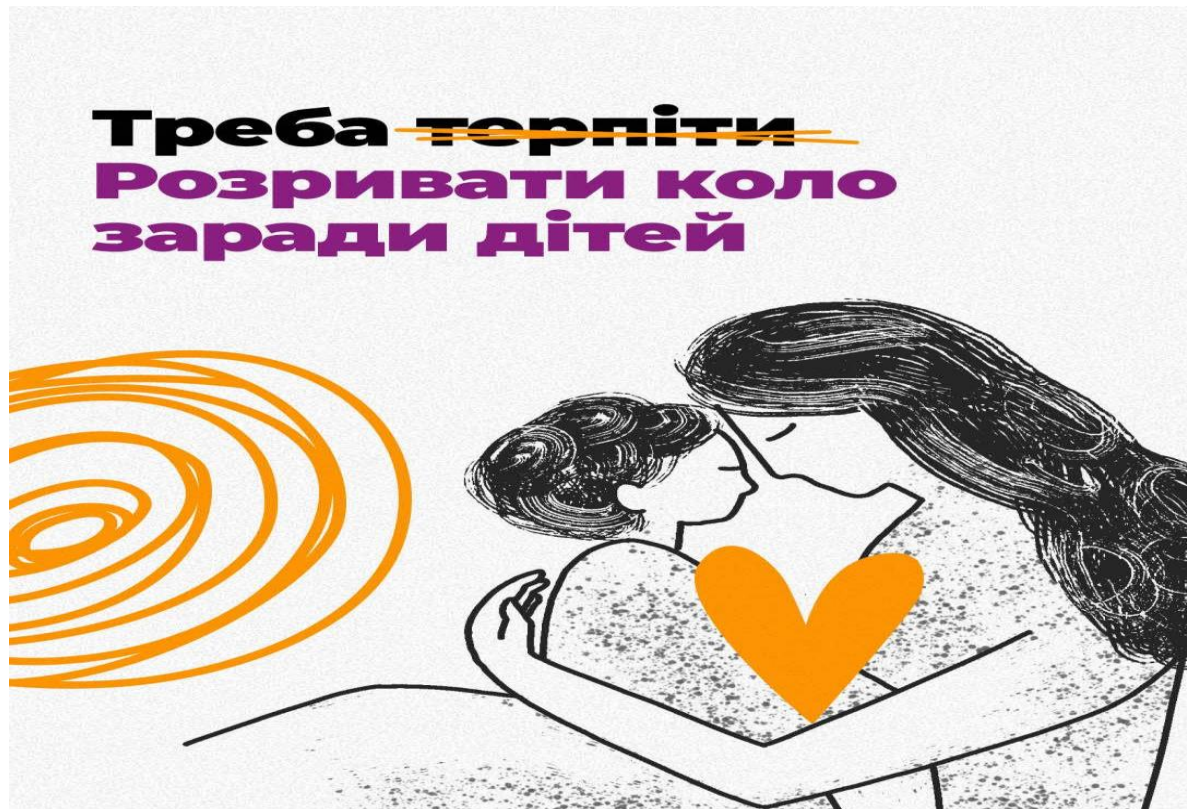
Спілкуйтеся з партнером

Виховання дитини – це спільна справа. Обговорюйте з партнером, як розподілити обов'язки, як реагувати на капризи чи непослух. Узгодженість у вихованні допоможе зменшити напругу та сумніви.

Не соромтеся просити про допомогу

Якщо відчуття власної "недостатності" не покидає вас, зверніться до психолога. Фахівець допоможе розібратися у ваших переживаннях і покаже, наскільки багато ви насправді робите для своєї дитини.

Бути батьками – шлях із випробуваннями, радіщами й помилками. Але головне – це любов, турбота і прагнення бути поряд. І, найімовірніше, ви вже чудові батьки, залишилося тільки це усвідомити!



□ Дім — безпека. І розуміння, що зараз удома знову будуть сваритися, кричати чи щось гірше, травматизує дітей.

□□□□ Щасливі батьки — щасливі діти. Якщо діти бачать удома лише агресію та насильство, то змалечку будують нездорове уявлення про стосунки й родину.

□ Це не зробить краще. Зростання в такій родині залишить слід на дітях: від агресії до стану думати про всіх і ніколи про себе. Дорослими діти не оцінять таку «жертвність» заради них.

♥□□ Розлучення — не завжди про травму. Те, як діти сприймуть його, залежить лише від вас. Врахуйте вік дитини й дозвольте прожити емоції. Уникайте перебільшень чи брехні й стежте за своїми висловлюваннями.