

Как правильно мириться с ребенком после ссоры?

Конфликты становятся обыденностью, могут происходить несколько раз в день, и это нормально в любых близких отношениях. Причины конфликтов просты: вы хотите пойти гулять, а ребенок не хочет одеваться; вы хотели бы накормить его супом, а он хочет только шоколадки. И таких ситуаций множество.

Есть много способов восстановить вашу связь. Главное — ваше намерение, если оно есть — всё получится. Важно: если в семье регулярно практикуется восстановление отношений после конфликтов, то ребенок развивает хорошие навыки коммуникации, доверяет своим родителям, и это будет его серьезным психическим багажом, который он сможет использовать во время непростых жизненных испытаний.

Итак, что делать, если вы поругались:

- **Извиниться.** Важно быть искренним. Полезно говорить о своих чувствах : «Извини, я очень устала и не сдержалась..»

- Попробуйте **воздерживаться от «но»** в конце, например, «Мне жаль, что я кричала на тебя, но я уже даже не знаю, что ещё делать, потому что ты не слушаешься меня!!». Так вы не миритесь, а продолжаете нападение. Ребёнок продолжает чувствовать себя виноватым.

Как справиться со своими эмоциями?

1. Выйти из помещения и медленно выпить стакан воды
2. Глубокое дыхание, которое помогает вывести гормоны стресса из тела, буквально их «выдохнуть»
3. Самоубеждающие утверждения. Например: «Я сейчас смогу взять себя в руки и успокоиться, у меня все получится, я хороший родитель»
4. Медитация
5. Выражение чувств в письменном виде
6. Слезы (поплакать и правда помогает!)
7. Звонок другу
8. Специальный плейлист с музыкой, которая радует или помогает расслабиться
9. Принять ванну с пеной или солью
10. Потанцевать или попрыгать под музыку
11. Порисовать
12. Выйти на улицу (в парк, в сад)