Воспитание детей-воспитание родителей.  
«Воспитание представляется сложным делом только до тех пор, пока мы хотим, не воспитывая себя, воспитать своих детей или кого бы то ни было. Если же поймешь, что воспитывать других мы можем только через себя, то упраздняется вопрос о воспитании и остается один вопрос: как надо самому жить?». Л. Толстой  
Дети учатся у нас, и чаще они впитывают не наши нравоучения и рассуждения, а наш образ жизни: наши поступки, наше отношение к людям, животным, растениям. Смотрят, как мы реагируем на неприятности, как мы ведем себя во время конфликтов. На самом деле, если мы учим детей одному, а поступаем иначе, значит мы обучаем ребенка обманывать и теряем авторитет, исчезает уважение к нам…  
На самом деле, просто необходимо обратить свое внимание внутрь себя и посмотреть, что там происходит за таинственной дверью под названием «Внутренняя жизнь» и сравнить с тем, что происходит сейчас с ребенком. И уверяю вас : вы найдете сходства!!! И речь ведь уже идет не только о том, что как мы себя ведем, так ведет себя и ребенок (кидаем мусор на улице, а ребенку говорим: кидай в урну; или учим ложить вещи на место, а, придя с работы, не соблюдаем это правило и т.д.)…Это уже более глубокий уровень!!! Ребенок выносит на поверхность даже то, что мы осознать не в силах. Если внутри нас недовольство жизнью, тревога, разочарования и депрессия, то неудивительно, что ребенок будет капризным, истеричным, вечно недовольным и ворчливым. Если внутри нас радость и любовь, которой хочется делиться со всем миром, то наше дитя как Солнышко лучистое!!! Вы можете все капризы соотносить с возрастными кризисами! Что только сейчас не придумают , теперь в каждом возрасте пытаются отыскать возрастной кризис! Хотя умнейшие и опытнейшие психологи и педагоги такого кризиса и не открывали. Все от незнания данной тематики. Ведь не стоит соотносить любое капризное поведение ребенка с кризисом!  
Ведь необходимо сказать : «Стоп! Что я сейчас чувствую? Что сейчас со мной происходит? Какие энергетические волны от меня исходят? Какое влияние может оказать мое состояние на ребенка».  
Дети-они очень чувствительные! Им хочется делиться радостью, чувствовать от взрослых поддержку, понимание и , конечно, Любовь!!!  
Когда я родила сына, я переживала сложные времена своей жизни… И просто заметила, как важно думать хорошие мысли… Ведь ребенок с материнским молоком усваивает не только питательные вещества, но и особую энергию, которая может причинить вред, а может принести пользу! Эта особая энергия передает ему наше отношение к жизни… Мой малыш чаще плакал, если я грустила, плохо спал, если я расстраивалась… Был в хорошем настроении, когда и у меня все было в порядке… И тогда я каждой клеточкой осознала, насколько велика ответственность быть родителем!!!   
Ведь, наверное, самое важное,не умение учить, а быть хорошим человеком, не только снаружи, но и внутри!!! Не только мило улыбаться и говорить добрые слова, а чувствовать уважение к другим людям, желать всем сердцем Счастья этому миру!  
Если ребенок видит, что родители по утрам благодарят Небеса, делают зарядку, ведут здоровый образ жизни, проявляют уважение друг к другу, он впитает это и пронесет через всю свою жизнь!  
И если вашему ребенку сейчас 3 года или 6 лет, а он сопротивляется и не хочет закаляться, бегать или делать зарядку, но при этом наблюдает, как вы проделываете все эти процедуры каждый день, поверьте ,пройдет немного времени, и этот образ жизни станет для него примером, и он последует за этим примером!  
Уделяйте больше внимания своему духовному развитию, станьте образцом и вы будете гордиться своим сыном или дочерью в будущем!Удачи! У вас все получится! С уважением Алена Украинец.