Как быть спокойным родителем?

*Все на определенном этапе жизни хотят изменить мир. Все хотят вырастить лучших детей из когда-либо существовавших на Земле. Все собираются никогда не повторять ошибки своих родителей. А потом появляются дети. И все начинают чувствовать себя глупыми и беспомощными. Оставаться спокойными родителям сложнее, чем всем остальным людям. И для этого нет специального справочника. Однако есть советы, которые могут изменить способ воспитания детей и внести в окружающий мир такие желанные изменения:*

1. Не спешить говорить «нет». Часто родители отвечают отказом, даже толком не дослушав, чего хочет ребенок. Но такие необдуманные «нет» образуют порочный круг, и любые «да» и «нет» со временем обесцениваются. Так что не нужно говорить ребенку «нет» просто из-за неудобства, обдумывайте его.
2. Будьте готовы для «да». В этом слове огромная сила. Сознательное «да» прекрасно.
3. Читайте. Читайте все, что доставляет удовольствие и напоминает о необходимости сохранять спокойствие. Книги для родителей, книги о дзэне, все вдохновляющее.
4. Оставляйте время для одиночества. Это помогает сохранять спокойствие.
5. Делайте глубокий вдох. Никогда не наказывайте на эмоциях. Просто не делайте этого. Сначала сделайте «шаг в сторону», выйдите, послушайте музыку, сделайте что угодно, но сначала подышите глубоко и успокойтесь, прежде чем действовать.
6. Рано вставайте. Иметь время только для себя больше чем необходимо.
7. Ложитесь спать раньше. Быть полностью отдохнувшим – ключевой момент в деле спокойствия. Нельзя быть хорошим родителем, будучи слишком уставшим, чтобы думать, искать творческие пути решения проблем и игнорировать какие-то мелочи.
8. Заведите хобби. Это может быть чтение, ведение блога, шитье, вязание, кулинария и что угодно, наполняющее жизнь смыслом и радостью.
9. Подбадривайте себя действием. Это может быть любая самая любимая вещь, которую вы обязательно будете делать каждый день. Кофе? Танцы? Прогулка?
10. Не обращайте внимание на мелочи. Контролировать и осуждать каждый шаг детей, значит только наполнять дом беспокойством и стрессом.
11. Мыслите масштабно. Какая-то неприятность это лишь мазок на общей картине вашего семейного счастья, а не трагедия местного масштаба.
12. Убирайтесь и чистите. Как только дети начинают вести себя плохо, сбрасывайте стресс, убираясь или что-то отчищая. Это намного более продуктивно, чем ссора.
13. Проговаривайте свою персональную мантру для успокоения. Их может быть много.
14. Физические упражнения, ходьба, йога. Что угодно, чтобы чувствовать себя лучше.
15. Замедляйтесь. Не планируйте очень много вещей разом, делайте все поочередно.
16. Позволяйте себе подурачиться. Расскажите анекдот, спойте песню, потанцуйте.
17. Проговаривайте все проблемы. Спокойно, без криков.
18. Будьте образцом для подражания. Если вы хотите, чтобы дети росли спокойными и уравновешенными, начните с себя.
19. Перекусывайте. Часто раздражительность это результат низкого уровня сахара.
20. Устанавливайте свои правила. Лимит на пользование компьютером и т.д. и т.п. Но не устанавливайте слишком много правил. Серьезно.
21. Внесите изменения в свою повседневную жизнь. Сделать что-то необычное.
22. Бывает достаточно незапланированно выйти на свежий воздух и стресс испарится.
23. Будьте признательны. Напоминайте себе, насколько ваш ребенок особенный. Смакуйте какие-то моменты и воспоминания, будьте благодарны за время, проведенное с ребенком.
24. Укрепляйте свой дух. Молитвой или медитацией. Горячей ванной перед сном.
25. Когда все остальное терпит неудачу, просто обнимитесь. И вообще обнимайтесь как можно больше.