

**📌📌Корисно для батьків**

**про правила для побудови безпечних відносин з дітьми 👨‍👩‍👧‍👦**

💥 Перше правило 💥

Нагадувати собі про те, що ви завжди дорослі. У вас є ресурси самодопомоги, а у дитини їх немає.

💥 Друге правило 💥

Мозок дитини незрілий. Діти ще неспроможні контролювати свої емоції. Діти імпульсивні, можуть поводитися абсурдно, навіть якщо нам здається, що дитина начебто вже повинна розуміти. Ось цього «ну він уже повинен» треба позбавлятися. Як правило — у нас у всіх дуже завищені очікування. Дитина потребує прийняття її почуттів.

💥Третє правило 💥

Основа розвитку та міцної нервової системи, що позначається на поведінці — режим та передбачуваність. Коли дитина добре спить, їсть, гуляє — вона завжди буде краще поводитися і розвиватися. Здорове ставлення до режиму виключає більшу частину дитячих істерик та примх.

💥 Четверте правило 💥

Ваш ресурс — ваша відповідальність. Прийняти те, що втомлюватись від дітей — норма. Дотримуватись особистих кордонів — норма. Задовольняти потребу побути в тиші та самій, гуляти самій принаймні раз на тиждень — норма. І аргументовано відповідати рідним, чоловікові, які інколи вважають, що жінка зобовʼязана бути щасливою, перебуваючи в ролі матері 24/7. Ні, це призводить до вигоряння.

💥 П’яте правило 💥

Дитина — окрема особистість. В більшості випадків ви не відповідальні за її поведінку. Не ваша вина в тому, що вона істерить на вулиці чи в магазині або вкусила іншу дитину в садочку (ось це зазвичай складно прийняти). При цьому ви приклад у всьому. Поважайте себе, свої потреби, межі та поважайте дитину, її потреби та її межі.

💥 Шосте правило 💥

Правила та кордони наше все! Дітям потрібні правила, без них вони почуваються небезпечно. Слід уникати вседозволеності. Ми маємо максимально прислуховуватись до дитини та враховувати її думку, але не варто запитувати думки дітей щодо питань, де вирішувати може лише дорослий.

(Мається на увазі подібні питання: ти хочеш піти на урок, до лікаря, чи може мама піти без дитини на вулицю тощо. Не варто ставити запитань, якщо від відповіді дитини не залежить рішення).

💥 Сьоме правило 💥

Дбайливі та довірчі відносини з дитиною мають бути метою. Це особливо важливо, коли дитина йде в садочок чи народжується друга дитина.

Важливо планувати у своєму щільному графіку спеціальний час для якісного спілкування.