

Семь шагов к обретению «Родительской силы».

Шаг 1. Получайте удовольствие.

Вносите в воспитание детей огромный эмоциональный вклад, состоящий из участия, любви и энергии наряду с более прозаическими вещами – такими, как время и деньги.

Шаг 2. Цените себя.

Возьмите за правило напоминать себе о том, что вы являетесь самоценной личностью, обладающей собственными правами, не более и не менее ценной, чем любая другая личность, но равной им.

Шаг 3. Ищите факты.

Один из способов понимания человеческого развития – взгляд на жизнь как на серию периодов, в течение которых происходят определённые психологические и биологические изменения.

Шаг 4. Разговаривайте с детьми.

Общение означает взаимопонимание не только в мыслях, но и чувствах.

Общение - это всегда двусторонний процесс, поэтому вам нужно поощрять стремление ребёнка к конструктивному общению.

Шаг 5. Слушайте своих детей.

Умение слушать и слышать своих детей – половина решения возникающей проблемы. Развивайте умение слышать то, что может стоять за словами собеседника: оно окажет вам огромную помощь.

Шаг 6. Принимайте не осуждая.

Учитесь судить поступки, а не человека. Создавайте атмосферу, безмолвно сообщающую «я люблю тебя», а не «я не буду любить тебя до тех пор, пока...».

Шаг 7. Будьте выше того, что вы не можете изменить.

Вы не можете изменить личность ребенка. Вы не можете изменить то, что случилось в прошлом, даже если теперь сожалеете о некоторых вещах.