

ІНФОДАЙДЖЕСТ

«Батьки, увага: ваші емоції заразні для дитини!»

Причини, через які батьки повинні переглянути свій погляд щодо впливу емоцій на дитину



Оберегаючи своє здоров'я, кожна людина робить усе, щоб ізолювати себе від людей, які кашляють і чхають, і старається подовгу не перебувати поряд із людиною, якщо вона підхопила якийсь вірусне захворювання. Як батьки ви, можливо, добре знаєте, наскільки швидко здатні розповсюджуватись інфекційні захворювання, такі як грип, і не тільки в сім'ї, а навіть у цілих районах. Педагоги також звертають увагу на подібні речі й, бачачи вихованця, який захворів, відправляють його додому, розуміючи, чим це може обернутись для інших дітей у колективі.

Однак є дослідження, що підтверджують «заразність» не тільки певної хвороби, а й емоційного стану людини. Зокрема, наприклад, один негативно налаштований працівник здатен зіпсувати настрій усьому колективу. Негативне відношення до чого-небудь, негативна оцінка чи коментар, не важливо, від кого він виходить – від адміністрації, батьків, педагога чи якоїсь іншої сторонньої особи – може вплинути на моральний дух абсолютно всіх оточуючих.

А яке відношення це має до сім'ї й дітей? Вірите ви чи ні, але ті ж самі дослідження показують, що негативний емоційний стан може прижитись у сім'ях з такою ж легкістю, як і в закладі освіти.

ЯК ЦЕ ДІЄ?

Фахівці пояснюють це таким чином. Власне, концепція є похідною від когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Терапевти КПТ вважають, що те, як людина діє, – це завжди реакція на те, що вона думає й у що вірить. Діти, які ростуть у сім'ї, де панує негатив, природно, будуть вірити (й думати), що вони винні у всьому. А саме, коли один із членів сім'ї кричить, маленька дитина ще не у стані зрозуміти, на що спрямований цей крик і в чому його істинна причина. Замість того щоби пов'язати цей крик зі стресовою ситуацією на роботі чи певним біохімічним дисбалансом у головному мозку дорослого, дитина починає сприймати себе «поганою» людиною і стане діяти так, як буде зумовлено її почуттями.

До якоїсь міри це має глибокий зміст. Пригадайте й подумайте про ту нещодавню ситуацію, коли ви перебували в сильному стресовому стані й реагували негативним ставленням до неї та оточуючих. Чи здавалось вам, що всі оточуючі поведуться якось більш негативно, ніж зазвичай? А, кажучи по правді, чи не проецирували ви свій стан на стан інших? Чи були ви спроможні на конструктивний діалог, а не на роздратування та бажання справедливої відплати? Пам'ятайте: ваші дії як батьків можуть суттєво вплинути на настрій вашої дитини!

ТІЛЬКИ ФАКТИ

Діти з більш великою вірогідністю здатні переймати негативні емоції від батьків, ніж батьки – негативні емоції від своїх дітей.

- Жінки (дівчатка) більш схильні переймати негативні емоції, ніж чоловіки (хлопчики).
- Депресії в дітей можуть бути напряму пов'язані з негативними емоціями батьків.
- Батьки, перебуваючи під сильним стресовим тиском, виховують дітей, які також постійно страждають від стресового стану.
- Додаткові стресоутворюючі фактори – велика кількість членів сім'ї, стреси на роботі одного або кількох членів сім'ї, а також наявність підлітка в родині.

ЯК ЩОДО ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ?

Не переживайте, зворотною стороною цих досліджень є те, що позитивні емоції можуть «підхоплюватись» так само, як і негативні. І хоча більшість «заразних» емоцій, як правило, негативні, та ще й мають тенденцію до більш тривалого існування, усі ми мали можливість спостерігати, як одна людина може повністю нівелювати негатив у групі, додавши усього лише трохи оптимізму, гумору й доброти.

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

- Дайте дитині зрозуміти, що, якщо ви переживаєте стрес, до них це не має жодного стосунку. Наприклад, якщо діти приходять з Палацу ДЮТ додому, а у вас болить голова, розкажіть їм про це. Попередьте їх, що ви якийсь час можете бути трохи буркотливим або роздратованим, але це не їхня провина. Таке роз'яснення мінімізує «заразність» ваших негативних емоцій.
- Розкажіть членам вашої сім'ї, що робити, коли хтось перебуває у поганому настрої. Ви не можете безкінечно намагатися змінити людину, яка відчуває певні негативні емоції. Але важливо навчити членів сім'ї розуміти, що це не стосується особисто їх, що люди

роблять чи кажуть щось зовсім не з їхньої провини, навіть якщо в цей момент члени сім'ї стають «мішенню» усього, що відбувається.

- До того ж важливо розуміти, що деякі діти набагато більш чутливі, ніж інші. Тому зверніть особливу увагу на дитину, яка гостро відчуває енергетику в домі, навіть коли вона не спрямована безпосередньо на неї саму. Допоможіть їй навчитись розпізнавати погані настрої інших людей і постарайтеся підтримувати в ті дні, коли комусь із членів сім'ї не дуже добре на душі.
- Якщо настрої близької людини «заряджає» негативом оточуючих практично регулярно, підтримайте її та постарайтесь допомогти. Можливо, знадобиться консультація лікаря або буде необхідно спробувати виправити проблеми, що є причиною появи негативних емоцій (наприклад, поміняти місце роботи, перевести дитину в інший гурток чи допомогти їй знайти нових друзів).

ЯК БАТЬКАМ ПОДОЛАТИ НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ

10 порад про те, як не піддаватися негативним емоціям і не керуватися ними в діях



Чи несуть наші почуття небезпеку? Ні. Але більшість із нас боїться сильних почуттів. Як своїх, так і **почуттів дітей**. Чому ж це відбувається?

Сила емоційних реакцій іноді приголомшує. Іноді нам хочеться когось ударити. І коли ми діємо під впливом наших емоцій, дозволяючи собі надавати **шльопанців дитині**, крикнути на чоловіка або зірватися на колегу – ми дуже шкодуємо про такі вчинки. Бувають моменти, коли ми не можемо витримувати сильні емоції, тому зриваємося на близьких людях. При цьому ми виправдовуємо свої дії, звинувачуючи у всьому своє оточення.

Чи потрібно придушувати емоції? Ні. Адже коли ми придушуємо почуття й емоції, зростає ймовірність того, що ми будемо діяти, виходячи з них. Емоції – це реакція на те, що відбувається. Звичайно, інші люди не можуть нав'язати нам емоції – вони належать нам, і вони виникають, коли ми інтерпретуємо події певним чином.

Але для організму емоції реальні, оскільки вони викликають виділення гормонів **стресу**. Коли ми придушуємо свої почуття, а не визнаємо їх, вони починають переповнювати нас. У якийсь момент керувати емоціями стає неможливо, і ми втрачаємо контроль над ними й тим, що відбувається навколо.

На щастя, можна навчитися керувати емоціями та знайти здоровий спосіб проявляти їх.

Дозвольте собі відчувати всі емоції, але не керуйтеся ними у своїх діях. Навчившись контролювати емоції, ми зможемо контролювати й свою поведінку. Пригнічуючи емоції, ми втрачаємо можливість свідомо їх контролювати, тому вони можуть несподівано спалахнути та привести до небажаних вчинків.

Звичайно, простіше сказати, ніж зробити. Якщо в дитинстві батьки не допомагали **навчитися керувати емоціями**, це може здаватися неможливим. На щастя, з часом управляти почуттями та емоціями стає все легше, тому що ви буквально «перепрограмуєте» свій мозок. Розглянемо кілька рекомендацій, як це зробити.

Порада № 1. Дозвольте собі й дитині відчувати всі емоції

Помічайте їх. Приймайте їх. Визнайте як невід'ємну частину людської психіки. **Гніватися**, переживати, кричати, сміятися, плакати – все це звичайні емоційні прояви в житті людини. Ви помиляєтеся, якщо думаєте, що дитині корисно жити в атмосфері придушення почуттів і емоцій.

Порада № 2. Контролюйте свою поведінку

Навіть якщо ви визнаєте, що ваша дитина може відчувати **ревнощі до свого маленького брата**, це не означає, що вона може бити його. Навіть якщо ви визнаєте, що вас дратують примхи дворічної дитини, це не означає, що ви можете на неї кричати.

Порада № 3. Зрозумійте, що емоції приходять і йдуть

Те, що ви сьогодні відчуваєте щось, зовсім не означає, що ви будете відчувати те ж саме завтра. Не прив'язуйтеся до своїх почуттів. Ви не «злий» чи «сумний». Просто в даний момент ви відчуваєте злість або смуток. Ви сильніші від найпотужніших своїх емоцій.

Порада № 4. Не приймайте почуття на свій рахунок

Якщо дитина проявляє агресію у ставленні до вас, це не означає, що ця злість спрямована особисто на вас. Якщо ви гніваєтеся на чоловіка, це зовсім не означає, що він не має рації. Не потрібно взагалі шукати винних під впливом негативу.

Порада № 5. Звертайте увагу на те, як ви захищаєтеся від емоцій

Коли люди сумують, ображаються або розчаровані, їм буває важко витримувати ці почуття, тому вони відчувають злість. Тоді вони шльопають дитину, звинувачують чоловіка або говорять щось неприємне про своїх колег. Злість – це спосіб захисту, реакція організму на гормони стресу. Залишайтеся в контакті зі своїми прихованими почуттями страху чи смутку, і злість мине.

Порада № 6. Не піддавайтеся бажанням діяти, виходячи зі своїх почуттів

Коли вам необхідно терміново діяти, ви перебуваєте під впливом

гормонів стресу. Зупиніться і зробіть кілька глибоких вдихів. Не потрібно нічого робити. Якщо сильні емоції відчуває дитина, не кричіть на неї: в таких ситуаціях вона захищається й не готова співпрацювати (коли дитина погано почувається, вона погано поводитьься). Не вдавайтеся до дій, про які ви можете пошкодувати, коли негативні емоції вгамуються (наприклад, не розривайте стосунки з партнером, не звільняйтеся з роботи).

Порада № 7. Зрозумійте, не можна робити висновків на підставі негативних емоцій

«Мій чоловік не любить мене», «Начальник не цінує мою роботу», «Моя дитина виросте хуліганом» та інші «твердження» – це не більше, ніж ваші домисли, викликані впливом моменту й негативних переживань.

Порада № 8. Звертайте увагу на свої почуття в спокійному стані

Дихайте глибоко, приймайте свої почуття, відчуйте їх – так ви допоможете їм вийти назовні. Таким чином, ви будете вилікувані від старих емоційних травм і позбудетеся емоційних тягарів.

Порада № 9. Розглядайте свої емоції як інформацію для роздумів

Це мотивує вас на те, щоб вирішити проблему, коли ви заспокоїтеся. Наприклад, коли ви засмучені, ви можете вважати правильним змусити дитину зробити щось так, як ви цього хочете. Але коли ви заспокоїтеся, то знайдете більш ефективний спосіб досягнення взаєморозуміння.

Порада № 10. Пам'ятайте, що стресові ситуації – не найкращий час для вирішення серйозних проблем

Коли ситуація загострюється, почніть з того, що допоможить усім заспокоїтися й відчути себе в безпеці. Потім знайдіть таке рішення, від якого виграють усі. Подбайте про те, щоб подібна ситуація не повторювалася в майбутньому.

Дитина вчиться **керувати емоціями** у вас. І ваш приклад дає їй зрозуміти, що емоції – це невід'ємна частина людини й ними можна керувати. Прислухайтеся до них, але не давайте влади над собою. Зрештою, це всього лише почуття.

ЯК БАТЬКАМ КОНТРОЛЮВАТИ СВІЙ ГНІВ?

Три поради батькам, які допоможуть їм контролювати свою поведінку тоді, коли вони гніваються на дітей



Часто батьки настільки зосереджені на поведінці дітей, що зовсім забувають про свою власну. Правду кажучи, діти дійсно можуть довести батьків до такого стану, що вони втрачають контроль над своїми словами, діями й емоціями, тому батьки повинні готуватись до подібних ситуацій заздалегідь і заздалегідь налаштовуватись на самоконтроль.

Справа в тому, що безліч слів і дій ми здійснюємо автоматично, навіть не замислюючись про те, яке значення вони матимуть для нас і наших близьких та який ефект справлятимуть. Це відбувається тому, що ми вважаємо, ніби в першу чергу повинні контролювати поведінку тих, хто нас

оточує, а не свою власну (адже це дійсно складніше): зупинитись, подумати та сказати самим собі: «Почекай, не відповідай, доки не заспокоїшся».

Кращий спосіб не втрачати самовладання – вчасно усвідомити, що я збираюся це зробити. Ця навичка є однією із ключових для того, щоби бути хорошими батьками. Далі представлені поради батькам про те, як контролювати свою поведінку.

Порада № 1. Зробіть паузу й відстороніться від ситуації, щоб заспокоїтись і зібратися з думками

Щоразу, коли ви відчуваєте, що можете зірватися, зупиніться та зробіть паузу, не намагаючись вирішити ситуацію у стані емоційного збудження. Нехай діти знають, що вам треба перевести дихання; згодом вони почнуть ставитись до цього, як до норми в будь-яких стосунках.

Деяким батькам таке рішення видається складним, особливо якщо діти ще маленькі й потребують постійного нагляду. Усе ж, якщо ви зможете привчити їх до цього раніше або нехай навіть уже в більш старшому віці, такий підхід може виявитись досить ефективним. Адже вирішити проблему під час конфлікту практично неможливо, оскільки це призводить до його нагнітання, образ і почуття провини.

Чому б не показати вашим дітям, що ви робите паузу. Перш ніж вирішувати проблему, відстороніться від ситуації, заспокойтесь і зберіться з думками. Пауза може виглядати по-різному, у залежності від ваших уподобань. Ви можете піти у свою кімнату, піти випити чаю або вирушити на прогулянку, зателефонувати близькому другу чи подрузі й обговорити ситуацію, що склалась. Як би там не було, важливо, щоб ви виділили собі деякий час, щоб опанувати себе, і тільки потім приступали до вирішення виниклої проблеми.

Порада № 2. Якщо ви не можете відсторонитися від ситуації, порахуйте до десяти або робіть глибокі вдихи

Це хороше рішення для тих, у кого діти маленькі або ситуація вимагає вашої присутності. Буде добре, якщо ви поділитесь тим, що відчуваєте:

«Зараз я так розізлилася, що мені треба заспокоїтись, перш ніж ми відновимо нашу розмову».

Діти повинні знати, що те, що вони відчують, – це завжди нормально, але те, що вони роблять, добре не завжди. Будьте **прикладом для наслідування**, ділячись своїми почуттями («я розлютилась і мені необхідно заспокоїтись»), але не виливаючи їх і не звинувачуючи дітей у стані гніву. Ніколи не кажіть: «Ти доводиш мене!» або «Не гніви мене!».

Порада № 3. Просіть вибачення в дітей, якщо ви допустились помилки

Досвідчені батьки, як тільки заспокоюються й усвідомлюють свої помилки, завжди **просять у дітей вибачення**. Діти дивно поблажливі, коли ми миримось і щиро препрошуємо за те, що втратили контроль над собою. Якщо запитати в більшості батьків: «Чи попросили ви вибачення у своїх дітей?», усі відповідатимуть «Так!». І якщо спитати: «Що ж вони вам відповіли?», майже всі скажуть: «Усе нормально. Нічого страшного».

Коли ви просите вибачення, то відновлюєте **позитивний зв'язок зі своєю дитиною**, повертаючи близькість і довіру, що похитнулись. У такій теплій атмосфері ви зможете разом працювати над вирішенням наявної проблеми. Таким чином, ви демонструєте дітям, що помилки – це можливість навчитись, і що ви можете разом зосередитись на кращих рішеннях. (Ефективна робота над помилками складається із трьох послідовних етапів – визнання помилки, примирення, яке включає як примирення батьків з дитиною, так і дитини з самою собою, а також вироблення спільного рішення ситуації, що склалася.)

Сенс усього вищесказаного полягає в тому, що коли ваші почуття подразнені, не треба відповідати імпульсивно, слід заспокоїтись і все обдумати й лише потім відповідати. Хтось одного разу сказав, що слово «відповідь» походить від слова «відповідальність». Тому йдеться про те, щоб ми привчили себе до відповідальності за те, як ми хочемо діяти, замість того, щоб діяти безвідповідально, піддаючись миттєвим імпульсам.

І якщо ми зможемо поставити усвідомленість і мислення на варті наших емоцій, то будемо реагувати краще, ніж реагували раніше, – ми як батьки станемо краще. А це і є та мета, до якої ми прагнемо.

ДОПОМОЖІТЬ ДИТИНІ ВИСЛОВИТИ ЕМОЦІЇ: ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Усі ми переживаємо протягом життя різні почуття: радіємо, злимося, сумуємо. Проте діти не можуть визначити весь спектр емоцій і відреагувати на них. У МОЗ розповіли, як дорослі можуть **допомогти** дитині навчитися розрізняти почуття та керувати ними.

Іноколи дорослим може здаватися, що малюк нічого не розуміє, однак це не так. Визначати емоції й висловлювати їх діти вчаться, спостерігаючи за батьками, бабусями, дідусями та у взаємодії з ними. Саме тому, завдання дорослих – без агресії й образ навчити малюків взаємодіяти з почуттями.

Як зазначають фахівці, дитині в розрізненні почуттів можуть допомогти прості дії:

- називайте почуття: з часом малюк запам'ятає, які слова виражають ті чи ті емоції, зможе їх ідентифікувати та говорити про них;
- обговорюйте почуття й емоції героїв казок і мультфільмів, міркуйте разом про те, що може відчувати хтось інший;
- розкажіть і постійно нагадуйте, як краще висловлювати ті чи ті емоції;
- запропонуйте розв'язувати різні ситуації разом, а потім обговоріть, чому певні рішення доречні або навпаки;
- частіше обнімайте дитину;
- створіть тілесний контакт: якщо ви бачите, що дитина засмучена або пригнічена, найкраще, що ви можете для неї зробити, – це підтримати її обіймами;
- хваліть дитину: діти, яких часто хвалять, виростають впевненими в собі; крім того, з часом стане зрозуміло, що висловлювати свої почуття й обговорювати їх з іншими людьми – це нормально.

Вміння керувати емоціями з дитячих років дозволить сучасним дітям краще долати виклики в дорослому житті, легше комунікувати з іншими, проявляти емпатію та дбати про своє психічне здоров'я.

БАТЬКИ ЯК ВАЖЛИВИЙ ПРИКЛАД ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ

Виховувати дітей своїм прикладом – означає не забувати про те, що вони копіюють поведінку батьків



ЯК БАТЬКАМ СТАТИ ПРИКЛАДОМ ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ

Ви вже є прикладом для наслідування. Кожного разу, коли ви кажете що-небудь, робите певну дію або реагуєте на когось чи щось, ваша дитина спостерігає за вашою поведінкою. Саме так малюки отримують мовні навички й у результаті починають розмовляти. Дошкільнята уважно спостерігають за батьками, оскільки осягають і перевіряють те, як діють міжособистісні стосунки. І навіть підлітки вивчають усі ваші реакції,

починаючи від стосунків і закінчуючи ставленням до стресу та професійних розчарувань.

Тому, подобається вам це чи ні, для ваших дітей ви вже є прикладом для наслідування. І справа тільки в тому, щоби бути позитивним прикладом та ще й якомога частіше.

Чи повинні батьки бути «досконалыми»?

«Виховуйте своїм прикладом», – імовірно, найкраща, проста й найбільш всеосяжна порада про виховання дітей. Але дотримуватись її зовсім непросто, адже в кожного з нас бувають дні, коли ми розмовляємо із членами сім'ї на підвищених тонах або можемо сказати те, про що згодом пошкодуємо. Реальність така, що ніхто з нас не досконалий, і ми, безумовно, іноді будемо робити таке, що нашій дитині краще не чути й не бачити.

Ваші дії після якоїсь помилки настільки ж важливі, як і ваші початкові дії. Адже подібні ситуації дозволяють продемонструвати такі важливі якості, як **уміння вибачати**, смиренність та **емпатію**. Тож наступного разу, коли ви покажете не дуже зразковий приклад для наслідування, скористайтесь моментом, щоби зробити крок назад і порозмовляти з дитиною про те, що сталося. Якщо ви сказали щось недобре вашій дружині/чоловікові, переконайтеся, що діти почують, як ви просите пробачення й конструктивно обговорюєте інцидент.

Прикладом яких типів поведінки можуть бути батьки?

Не має значення, учите ви немовля розмовляти чи перебуваєте у стані пошуку конструктивних способів **спілкування із сином-підлітком**, ваш добрий приклад – це найефективніший спосіб розкрити в дітях краще, що в них закладено. Бути прикладом для наслідування треба в усіх повсякденних ситуаціях, свідком яких є ваша дитина. Тому уважно проаналізуйте все те, що ви щодня демонструєте їй своїм прикладом.

1. Демонструйте повагу до інших і самих себе

Пригадайте про те, як ви кажете про своїх друзів, членів сім'ї, сусідів і навіть про себе. Посміхнулись би ви продавцю в магазині чи притримали би

двері для сусіда в під'їзді? Ваша дитина вчиться ставитись до інших людей і різних установ, спостерігаючи за вашою поведінкою. Сюди входить і ваше ставлення до закладу освіти, тому будьте мудрими й уважними, коли обговорюєте друзів вашої дитини, її педагогів або адміністрацію.

Дитина також приймає від вас сигнали про вашу власну **самооцінку** й самоповагу. Поважайте себе, і дитина буде наслідувати ваш приклад.

2. Практикуйте навички позитивного спілкування

Хочете, щоб дитина розмовляла з вами більше? Або щоб вона спокійно розмовляла, а не кричала? Проаналізуйте те, як і з використанням яких слів ви ведете розмову: чи можете ви поранити словом, розкритикувати або засудити, навіть якщо мова йде не про ваших дітей? Якщо ви наочно демонструєте, яким негативним, грубим та зневажливим може бути ваше мовлення, дитина неодмінно наслідуватиме ваш негативний приклад.

Слухайте дитину, не перериваючи. Розмовляйте з нею з великою **повагою** й увагою. Таким чином, ви навчите її аналогічно діяти й у ставленні до вас.

3. Будьте оптимістом

Ваша дитина впевнена, що неодмінно провалить завдання, її виключать з гуртка або вона посвариться із другом? Що ж, розгляньте уважніше настрої вашої власної сім'ї. Чи сфокусовані ви на позитивній стороні життя? Можливо, негативний погляд на обставини бере початок у вас удома? Наступного разу, коли ви припуститесь якоїсь помилки, наприклад, такої, як підгоріла вечеря, подумайте про свою реакцію. Не забудьте посміятись і порадіти тому, що вам несподівано випала нагода замовити доставку кур'єром улюбленої піци або разом вирушити в сусіднє кафе. Часто прості (і не настільки драматичні) помилки дають чудову можливість змоделювати бажану поведінку.

4. Навчіть дітей цінувати здоров'я

Ви щосили намагаєтесь прищепити дитині культуру **здорового харчування** або примусити її припинити витрачати на перебування перед

телевізором стільки часу? Не варто очікувати, що вона впорається із цим самотійно. Тому готуйте корисні страви не тільки їй, а й собі, а також скоротіть власний час перебування перед телевізором і заплануйте спільні заходи на свіжому повітрі, такі як прогулянка по парку або поїздка на велосипеді.

5. Тримайте гнів під контролем

Ваша дитина швидко втрачає самовладання, закочує **істерики** або часто плаче від засмучення? Як щодо вас самих? Правильні реакції на **стрес, гнів** чи образу, які ви продемонструєте на особистому прикладі, можуть стати цінним інструментом для дитини як у дитинстві, так і в дорослому житті. Ми живемо в суспільстві, яке неймовірно швидко змінюється, висуває високі вимоги й піддає стресу; у суспільстві, де гнів є природною реакцією. Наступного разу, коли ви зіштовхнетесь із цією проблемою, постарайтеся зберігати спокій, **зробити глибокий вдих** і порозмовляти з дитиною. Якщо це доречно, порозмовляйте з нею про те, що викликало ваш гнів, і розкажіть про ті інструменти, завдяки яким ви з ним упорались. Дитина буде вчитися робити крок назад і наступного разу, коли гніватиметься, замислиться про свої реакції.

Майте на увазі, що навчання на власному прикладі часто простіше й ефективніше, ніж примус дітей підкорятися правилам за допомогою погроз або винагороди. Чи може мати, яка кричить на своїх дітей: «Припиніть кричати!», досягти своїх виховних цілей, якщо при цьому на своєму прикладі вона вчить їх наслідувати заборонену нею небажану поведінку?

Виховувати дітей на власному прикладі – не означає бути ідеальним батьком або матір'ю, це означає ніколи не забувати про те, що ваші слова й дії повторюються вашими дітьми. І це добре, тому що батьки щодня отримують шанс допомогти дітям стати гідними людьми.

Підготувала:
методист
Оксана ШВЕЦЬ