Как снять «родительский стресс»?

1.Старайтесь каждый день выделять хотя бы немного времени для себя. Читайте, гуляйте, слушайте любимую музыку - все это проверенные способы снять стресс.

2.Если вы чувствуйте, что не в состоянии справиться со всем, что на вас обрушилось, не стесняйтесь обратиться за помощью к родным или друзьям.

3.Не теряйте чувство юмора, когда все идет не так, как хотелось бы. Идеальных родителей, как и идеальных детей не существует.

4.Постарайтесь принять как должное, что дети порой совершают ошибки, бывают, невыносимы и непоследовательны, совершают бездумные поступки - все это часть обычного детского поведения.

5.Когда вы сильно рассердитесь, посчитайте до десяти, прежде чем начать принимать меры.

6.Напряжение можно снять с помощью простого прикосновения - возьмите ребенка за руку, обнимите его, похлопайте по плечу.

7.Слушайте своего ребенка, давайте ему понять, что вы цените разговоры с ним. Хорошая коммуникация позволяет предотвратить конфликты и стресс.

8.В семье должно быть время и место для развлечений и спорта. Смех и физкультура заметно снижают стресс.

9.Обсуждайте волнующие вас проблемы воспитания со своими друзьями. Но не забывайте при этом рассказывать им и о том удовольствии, которое вам приносит общение с вашим ребенком.

10.Почитайте в книжках о том, как происходит взросление ребенка, чтобы ваши ожидания носили реалистический характер.