

10 правил для работающих родителей

Работать и одновременно воспитывать ребенка – задача не из легких.

Приходится разрываться между необходимостью обеспечивать семью и чувством вины из-за того, что ребенку не хватает нашего внимания.

Дети всегда хотят гордиться своими родителями. Как счастлив ребенок, который может сказать, что его мама – врач, а папа – инженер!

Но у работающих родителей очень остро стоит проблема – это чувство вины, мучающее их из-за того, что они уделяют детям недостаточно времени.

Безусловно, в каждой семье вопрос о том, работать или не работать обоим родителям, должен решаться индивидуально. Помните, что главное – гармония в вашей душе.

А для достижения чувства гармонии мы можем воспользоваться следующими правилами:

1. Никогда не стоит приходить домой слишком голодным.

Муки голода, особенно после нелегкого трудового дня, кого угодно могут сделать раздражительным и нетерпеливым.

Так что перед уходом с работы постарайтесь перекусить немного или хотя бы выпейте чашку чая. Вы станете более благодушным.

2. Не переутомляйтесь на работе.

В результате чрезмерной физической и умственной нагрузки в крови увеличивается содержание гормона адреналина, который вызывает учащенное сердцебиение, повышенное артериальное давление и как следствие, плохое самочувствие и раздражительность. Ребенок вряд ли поймет в чем истинная причина вашего раздражения. Зато у него останется ощущение, что он не нужен самому близкому для него человеку.

3. Ребенок не должен считать, что работа для вас важнее его самого.

Ребенок должен быть уверен, что для вас именно он самый важный человек на свете, что ваша работа может быть для вас нужной и интересной, но ваше сердце принадлежит ребенку. Работа вам нравится, а ребенка вы любите.

4. Для родителей общение с ребенком должно быть приоритетным.

5. Ребенок должен быть равноправным помощником.

6. Не самоутверждайтесь за счет ребенка.

Вы взрослый человек, и только по этой причине вы больше знаете и умеете. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос уверенным в себе и в своих силах, общаясь с ним, постарайтесь вести себя так, чтобы он чувствовал себя умелым и сообразительным.

7. Работа не должна быть смыслом всей вашей жизни.

Работа – это источник средств для комфортного существования вашей семьи, и не более того. Ребенок должен чувствовать, что он для вас важнее любой работы.

8. Будьте внимательным слушателем.

Общаясь с ребенком, внимательно слушайте его, вдумывайтесь в его слова, обращайтесь внимание на интонации. Ребенок должен чувствовать, что для вас важно то, что он говорит.

Каждый день выделяйте для полноценного общения с ребенком.

9. Не бойтесь советоваться с ребенком.

Рассказывайте ребенку о своей работе, делитесь с ним своими мыслями и переживаниями. Не бойтесь поведать ему о своих сомнениях и проблемах, дайте понять, что доверяете ему и рассчитываете на его поддержку. Спрашивайте совета у ребенка, и он научится формулировать и высказывать свое мнение.

10. Будьте счастливыми.

Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь наша жизнь есть то, что мы думаем о ней.