



## Как сохранить психологический комфорт в семье

1. Ребенок отказывается делать уроки, скандалит и нервничает? Держите себя в руках. Начните с признания его чувств.

Пример

**Как начать разговор с ребенком**

«Знаю, тебе очень не хочется, но...»

«Я вижу, что это действительно тяжело, но...»

2. Не спешите давать советы. Дайте ребенку выговориться. Спросите, какая помощь нужна и по возможности окажите ее. Помните: давление увеличивает сопротивление, а понимание его снимает.

3. Не ругайте ребенка за беспорядок. Минимизируйте критику и скандалы. Если у вас есть младшие дети, которые еще не посещают школу и вторгаются к старшим во время выполнения уроков, берите их на свою территорию. Взрослым легче удержать внимание и сосредоточиться.

4. Берегите атмосферу дома. Чувствуете, что готовы скандалить, вредничать, контролировать остальных? Это сигнал, что ваши личные ресурсы на исходе. Не надо действовать из последних сил, это к желаемому результату не приведет. Уделите себе столько времени, сколько можете. Пусть даже две минуты, но только для вас и только так, как вы сами хотите.