

ЯК НЕ ЗГОРІТИ ВІД СОРОМУ ЗА ПОВЕДІНКУ ДИТИНИ



А ВАМ ЗНАЙОМЕ ЦЕ ВІДЧУТТЯ?

Коли дитина поводиться агресивно, істерично, порушує правила та соціальні норми, **батьки часто відчують сором.**

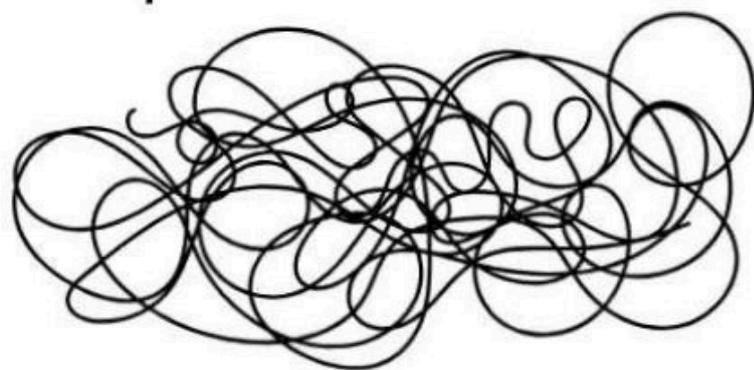
Це почуття може призводити до самозвинувачень, страху осуду з боку оточення та відчуття власної неспроможності впливати на ситуацію.

У цьому дописі ми поділимося кількома простими порадами щодо того, як упоратися з почуттям сорому і зберегти внутрішню стійкість.



ПОРАДА 1: ВИ НЕ МОЖЕТЕ ЗНАТИ, ПРО ЩО ДУМАЮТЬ ІНШІ

Не витрачайте сили на здогадки про те, що подумують інші – ви не можете знати це напевне, а негативні припущення лише посилюють сором.



Наприклад, під час прогулянки в парку ваша дитина починає голосно кричати і кидатися піском. Ви відчуваєте на собі погляди інших батьків і думаєте: **"Вони, напевно, вважають мене поганою мамою"**.

Замість цього зупиніть себе: **"Я не знаю, що вони думають. Можливо, хтось із них переживав подібне й зараз розуміє мене більше, ніж я уявляю."**

ПОРАДА 2: НЕ ЗВИНУВАЧУЙТЕ СЕБЕ Й НЕ ВИБАЧАЙТЕСЯ

Не варто брати на себе провину за поведінку дитини або вибачатися перед іншими, замість цього спокійно пояснюйте ситуацію і захищайте дитину від зайвої критики.

Наприклад, ваша дитина свариться з однолітками на дитячому майданчику, інші батьки дивляться осудливо і вже готові вставити власні зауваження.

Замість того, щоб вибачатися чи звинувачувати себе, ви спокійно підходите до інших батьків і кажете: **"Дякую за розуміння, зараз дитина переживає важкий момент, я поруч і допомагаю їй впоратися"**.



ПОРАДА 3: ІДЕАЛЬНИХ ДІТЕЙ НЕ ІСНУЄ

Навіть найкращі батьки не можуть контролювати кожен вчинок дитини, ідеальна поведінка – це міф. Прийняття цього допомагає знизити відчуття сорому та зосередитися на підтримці й розумінні.

Наприклад, ви прийшли в парк, і дитина раптово починає бунтувати через те, що їй не дали бажану іграшку. Ви думаєте, що **якби були більш суворими або терплячими, цього не сталося**, але насправді такі **емоційні спалахи** – **нормально частина дитячого розвитку**.



ПОРАДА 4: ВИ І ВАША ДИТИНА – РІЗНІ ЛЮДИ

Коли дитина поводиться некоректно або грубить, батьки часто сприймають це як власну поразку, особливо коли чують осуд від інших.

Наприклад, ваша дитина грубо відповідає вчителю, і хтось з оточуючих каже: **"Ну, все зрозуміло з вихованням..."**

Після цього ви починаєте сумніватися в собі. Але у такі моменти варто самому собі нагадати: **"Я – не моя дитина. Її вибір не доказ того, що я погана матір чи батько"**.



ПОРАДА 5: ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ВАШУ РОЛЬ

Ви не можете контролювати всі вчинки дитини, але відповідаєте за те, щоб залишатися спокійним, підтримувати її та приходити на допомогу, коли це потрібно.

Наприклад, коли дитина засмучена й істерить через невдачу у школі, а ви відчуваєте сором через реакції інших, зосередьтеся на тому, щоб **заспокоїти дитину та допомогти знайти рішення, а не на тому, що про вас подумують.**

Пам'ятайте: ваша роль – бути підтримкою, а не контролером ідеальності.

