



Психологи назвали несколько вредных привычек, которым подвержены многие современные родители, и которые отравляют семейное счастье.

Возможно, изменив их все или хотя бы несколько, вы и ваши дети почувствуете себя более счастливыми.

**1. Привычка осуждать других родителей.** Наверняка, многие из нас, видя, как какая-то мама кричит на ребенка в парке, или кормит его едой из фастфуда, ловили себя на мысли: «Что за непутевая мать? Как так можно?». На самом деле, каждый из нас может принимать правильные и неправильные решения в те или иные моменты своей жизни. Фокусироваться на негативе, даже если его делает кто-то другой, не имеет смысла. Ведь когда-то «проколетесь» и вы, кроме того, осуждение, даже праведное, нельзя назвать положительным чувством.

**2. Привычка считать себя плохим родителем.** Никто не совершенен, но говорить о своих недостатках вслух, а тем более при детях, недопустимо. Ребенок нуждается в ощущении безопасности, хочет думать, что его мама или папа – лучшие на свете. Даже если в какой-то момент вы сами усомнитесь в этом, не давайте усомниться в этом ребенку. Будьте добры, прежде всего, по отношению к самим себе – только так вы сможете с добротой заботиться о семье и окружающих.

**3. Привычка быть постоянно на связи.** Если в выходные вы заглянете на летнюю террасу кафе, то наверняка увидите там людей, которые, сидя в компании, уткнулись в свои телефоны или планшеты. Особенно грустно, если это родители с детьми. В свои выходные дни вы не обязаны отвечать на рабочие звонки, письма и можете вообще обойтись без телефона и интернета. Попробуйте хотя бы один раз, и вы увидите, насколько качественнее стал ваш семейный досуг.

**4. Привычка «поливать грязью» тех, кто дорог ребенку.** Возможно, вы в разводе и считаете бывшего супруга не очень хорошим человеком, возможно, вам не по душе кто-то из ваших родственников, но если этот человек нравится ребенку, нельзя настраивать его негативно по отношению к этому человеку. Позвольте малышу наслаждаться детством не вовлекая его в свои «взрослые игры» и манипуляции.

**5. Привычка все контролировать.** Ни один родитель не хочет, чтобы его ребенок пострадал физически или психологически, а потому старается всячески защищать его. Однако, иногда эта защита превращается в тотальный контроль, из-под которого ребенок рано или поздно захочет вырваться. Позвольте ребенку (в разумных пределах) совершать ошибки, дайте ему пространство для развития, наблюдайте, будьте рядом, но помните, что вы не надзиратель, а он не заключенный.

**6. Привычка потакать ребенку во всем.** Конечно, хочется порадовать малыша и новой игрушкой, и мороженым, особенно если есть такая возможность. Однако, любому ребенку нужны ограничения и хотя бы иногда слышать слово «нет», иначе в скором будущем вы рискуете столкнуться с капризами и непомерными требованиями избалованного вашей безотказностью малыша.

**7. Привычка молчать о своих чувствах.** В основном это касается пап. «Я тебя люблю» – это всего лишь три маленьких слова, но для ребенка они имеют огромное значение. Не всегда нужен особый повод, чтобы их произнести.