**ГЛЯДЯ В ЗЕРКАЛО**

Проблема в поведении ребенка — это не только проблема самого ребенка, это и семейная проблема. Чтобы как можно эффективнее помочь ребенку, вам нужно взглянуть на ситуацию со стороны и задать себе вопрос: "Какие факторы могут влиять на поведение моего ребенка?" Для начала следует внимательно и честно посмотреть в зеркало. То, что там отражается, может иметь огромное влияние на поведение ребенка. Наш образ воплощается в наших детях, они копируют то, что видят. Прежде чем составлять план поэтапного изменения проблемного поведения ребенка, взгляните серьезно и честно на самого себя.

Предлагаю рассмотреть несколько пунктов поэтапного изменения для родителей. Как только вы внимательно ознакомитесь с предложенными вопросами, запишите свои мысли в Дневник поэтапного изменения проблемного поведения. Это станет основой самого сложного, но и самого важного изменения: изменения самого себя.

*Когда вы смотрите в зеркало...*

• Внешний образ, который видит ваша семья, — производная вашего внутреннего образа, поэтому загляните глубоко в себя. Что вы видите? Довольны ли вы этим образом? Что вас тревожит? Запишите это.

• Вы хотите, чтобы какой образ видела ваша семья и ребенок? А что они видят на самом деле? Что вам необходимо сделать, чтобы улучшить этот образ? Запишите свои мысли.

• Насколько вы следите за собой? Ходите по дому с растрепанными волосами и неряшливо одетые? Насколько серьезно вы относитесь к своему здоровью? К стрессу? Выходите из себя, выпиваете лишнее, начинаете кричать или визжать, когда отношения в семье, на работе и с детьми становятся крайне напряженными? Или вы можете себя перебороть, вздремнуть, пойти прогуляться, поцеловать супруга (супругу), позаниматься йогой, сделать физическую зарядку или пошутить? Насколько для вас важна духовность? Чем вы увлекаетесь? Какая у вас семья? Какие у вас взаимоотношения с членами семьи? Что вас больше всего тревожит? Как все это влияет на вашего ребенка? Что вы готовы сделать для того, чтобы поддержать самых дорогих для вас людей? Составьте план.

• Если бы ребенок мог наблюдать только ваш пример, что бы он увидел? Какие ваши черты он копирует чаще всего? Курение? Сплетни? Чтение книг? Физические упражнения? Пение? Грубость по отношению к друзьям и соседям? Пьянство? Похабные анекдоты? Сквернословие? Вы хотите, чтобы именно эти качества перенял ваш ребенок? Если нет, то что вы можете сделать, чтобы перед глазами ребенка был лучший пример для подражания?

• Какие ваши самые сильные стороны как родителя? Внимательный ли вы слушатель, хорошее ли у вас чувство юмора, даете ли волю своим эмоциям, безусловно ли принимаете своего ребенка? Составьте список всех ваших сильных сторон. Видит ли их ваш ребенок? Какие из этих качеств могут улучшить поведение вашего ребенка или изменить его характер? Как часто вы используете эти качества в семейном кругу? Если не используете, то почему? Опишите, что вы сделаете, чтобы подчеркнуть ваши сильные стороны?

• Какие ваши слабые стороны как родителя? Чем они обусловлены? Как такой образ влияет на поведение вашего ребенка? Немедленно запишите, как вы собираетесь устранять черты, беспокоящие вас больше всего.

• Какие особенности поведения вашего ребенка волнуют вас больше всего? У вас те же проблемы? Может быть, у кого-то еще в вашей семье? Была ли подобная проблема у вас, когда вы были ребенком? Как реагировали на это ваши родители? Помогало ли это? Как реагировали окружающие? Обращали вы внимание на их реакцию? Пытались ли сами как-то решить эту проблему? Получалось ли это? Что не получалось? Почему?

• Какие у вас отношения с супругом (супругой) или с бывшим супругом (супругой)? Являетесь ли вы образцом поведения, которое, на ваш взгляд, стоит перенять вашему ребенку и использовать при общении со своими друзьями? Ругаетесь ли вы со своим супругом (супругой) в присутствии ребенка? Доходите ли до рукоприкладства? Оскорбляете ли? Сквернословите? Как вы собираетесь улучшить отношения со своим супругом (супругой), чтобы помочь вашему ребенку?

• Когда вы смотритесь в это зеркало, видите ли там человека, который использует ребенка как пешку в ссорах со своим супругом (супругой)? Стараетесь ли склонить детей на свою сторону, считаете ли их причиной проблем взрослых, манипулируете ли ими в "домашней войне"? Звучит знакомо? Если да, то подумайте, как сильно это вредит вашему ребенку. Что вы сделаете, чтобы изменить положение вещей? Запишите это.

• Считаете ли вы, что ваш ребенок является отражением некоторых проблем или конфликтов, видимых в этом зеркале? Реагирует ли он на ваше собственное поведение или имеющиеся разногласия в ваших отношениях? Пытается ли он вам что-то сказать о вас самих или о вашей семейной жизни?

• Как вы реагируете в моменты, когда ваш ребенок плохо себя ведет? Как он отвечает на вашу реакцию? Что выражает ваша реакция? Действует ли она? Если да, то почему? Если нет, то что вы можете сделать, чтобы изменить это? Опишите, что вы собираетесь предпринять.

• Как проходил воспитательный процесс в вашей семье, когда вы были ребенком? Как это отражалось на вашем поведении? К какому методу вы прибегаете чаще всего в воспитании ребенка? Насколько это эффективно для улучшения его поведения? Что бы вы хотели изменить?

• Какое наследство вы считаете лучшим для своего ребенка? Что бы вы сделали для того, чтобы ребенок обязательно получил его? Напишите письмо самой себе и опишите свои надежды и мечты в отношении вашего ребенка — наследство, которое вы " хотели бы оставить. Периодически перечитывайте это письмо.