

Как родителю быть авторитетом для ребёнка любого возраста

Делайте то, что обещаете, и будьте готовы аргументировать свою точку зрения. Родителям не всегда просто быть авторитетом для детей. Особенно когда те растут, сталкиваются со сложными психологическими задачами и находят новых кумиров. Если вы считаете, что роль взрослых заключается в том, чтобы оставаться беспрекословным авторитетом для детей, возможно, этот стиль воспитания вам не подойдёт. Его особенность не в том, чтобы полностью управлять ребёнком, а в том, чтобы направлять его, взаимодействуя как команда.

С точки зрения мягкого родительства поведение — это форма общения, и следует принимать любые связанные с ним переживания. У детей есть собственные эмоции, и мягкое родительство подталкивает взрослых сопереживать этим эмоциям, помогать ребёнку успокоиться, если нужно, и затем обсуждать, что он чувствовал и почему вёл себя определённым образом.

На каких принципах основано мягкое родительство

Эмпатия

Это ключевой элемент. Родители даже с самыми благими намерениями часто принижают или вовсе игнорируют эмоции и опыт ребёнка. Это заставляет его чувствовать, что он не имеет значения, а его мнение никого не интересует. Мягкое родительство призывает взрослых учитывать детские переживания и пытаться понять причину поведения, прежде чем реагировать на происходящее.

Границы

Может показаться, что мягкое родительство исключает дисциплину, и нежелательное поведение ребёнка остаётся без последствий. Это одно из главных предубеждений, связанных с этим стилем воспитания. На самом деле всё совсем не так. Между отсутствием дисциплины и отсутствием наказания есть существенная разница. Мягкое родительство опирается на соблюдение границ, которые устанавливаются путём совместного обсуждения и определения естественных последствий. При таком подходе дисциплина для родителей означает возможность помочь ребёнку усвоить урок самостоятельно и понять, почему его поведение неприемлемо. Например,

естественное последствие отказа чистить зубы — плохое дыхание, а позже ещё и кариес. В этом мягкое родительство разительно отличается от других подходов, когда наказание далеко не всегда связано с проступком напрямую, например родители забирают планшет у подростка, потому что он дерзит.

Мягкое родительство призывает устанавливать границы, которые способствуют здоровой стабильной обстановке в семье и создают атмосферу любви. Пределы допустимого могут различаться в разных семьях, но предполагается, что в основе всегда лежит общение родителей с детьми и обсуждение взаимных ожиданий.

Например:

➤ *Ребёнку разрешают каждый день проводить с планшетом определённое количество времени. Однажды он продлевает это время без спроса. Но вместо того, чтобы наказать его, родители спрашивают, сколько часов, по его мнению, и почему он должен уделять гаджету, и они вместе приходят к разумному решению.*

➤ *Подросток постоянно приглашает друзей в гости с ночёвкой. Родители объясняют, почему это не самое удачное решение, указывая на естественные последствия, например, недосып и нехватку времени на выполнение домашнего задания. Семья решает взять перерыв и временно прекратить ночёвки, чтобы определить правила, по которым они будут происходить.*

Уважение

При мягком родительстве взрослые не являются для ребёнка авторитарными фигурами. И он не должен уважать «родителей в вакууме». Это значит, что маме и папе нужно следить за тем, чтобы общаться с сыном или дочерью воодушевляющим и уважительным тоном, а не снисходительным и пренебрежительным. Самый простой способ продемонстрировать уважение — слушать ребёнка, когда он говорит, задавать вопросы и только потом реагировать.

Понимание

Когда ребёнок чувствует, что его слушают и понимают, он с гораздо большей вероятностью обратится к родителям при столкновении с трудностями. Более того, при таком подходе дети будут охотнее прислушиваться к словам взрослых и следовать их правилам. С некоторыми проявлениями детского и подросткового характера бывает очень сложно бороться. Можно днём и ночью объяснять ребёнку, почему он не прав, истратив все силы, а он всё равно устроит истерику. В такие моменты нужно помнить, что поведение ребёнка не является прямым отражением воспитания. Важный аспект мягкого родительства — понимать особенности развития детей в разном возрасте и не ожидать, что они будут вести себя не по годам зрело. Работа мамы и папы — быть рядом и стараться наладить близкие доверительные отношения с сыном или дочерью.

Стоит ли применять принципы мягкого родительства

Конечно, только вы сами можете решить, насколько мягкое родительство подходит для вас и вашей семьи. Тем не менее это довольно интересный стиль воспитания, у которого немало плюсов:

- Оно помогает ребёнку развить уверенность в себе, независимость, стабильную самооценку и сильные навыки управления эмоциями.
- Учит ребёнка эмпатии благодаря тому, что он понимает, как его действия влияют на родителей.
- Даёт родителям возможность мотивировать ребёнка, помогая ему решать проблемы и направляя по верному пути.
- Улучшает социальные навыки и наглядно показывает ребёнку, как эффективно взаимодействовать с окружающими.
- Укрепляет отношения в семье, делает общение более лёгким и снижает количество конфликтов.

С другой стороны, у мягкого родительства есть и минусы. Этот подход отнимает много времени, потому что взрослым необходимо развивать в себе терпение и стараться действительно понять ребёнка. Им придётся отказаться от привычных методов воспитания и научиться новым.

Мягкое родительство не поощряет повышение голоса. Родители должны оставаться спокойными, чтобы и ребёнок оставался спокойным. Когда взрослые кричат, они провоцируют такую же реакцию в ответ. Вместо этого мягкое родительство предлагает открытое общение и твёрдый тон, когда это необходимо. Но в реальной жизни моменты, когда родители выходят из себя, совсем не редкость. Все мы люди, а людям свойственно терять терпение. Мы можем разозлиться, сорваться и устроить скандал. В такой ситуации мягкое родительство призывает сгладить углы, признав свою ошибку и искренне извинившись.

Например,:

«Знаешь, я должен извиниться за то, что накричал на тебя. Я был очень расстроен и не хотел этого делать. Я знаю, что это не приносит никакой пользы. Я буду стараться сохранять спокойствие, даже когда чем-то огорчён».

В отличие от других стилей мягкое родительство учитывает один важный элемент — способность родителей регулировать собственные эмоции и поведение. Оно фокусируется на самоосознании, самодисциплине и умении действовать, а не реагировать. В то же время многие мамы и папы, какими бы взрослыми они ни были, сами только учатся тому, как нужно и не нужно себя вести. Именно поэтому мягкое родительство — довольно сложный стиль воспитания для родителей. От них требуется показывать ребёнку пример эффективной коммуникации, хотя они сами могут ещё не до конца разобраться, как это работает. Многие родители, которые пробуют этот

подход, испытывают вину из-за того, что стараются быть мягкими со своим ребёнком, но это не всегда получается.

Нормально ли, если раздражает собственный ребёнок

Да. Часто, пока не появится ребёнок, ты даже не осознаёшь, что такое настоящее раздражение. Происходит это потому, что дети систематически нарушают наши границы, о которых они ничего не знают. Эти границы у малышей изначально стёрты физически, потому что они из нас появляются, они постоянно в нашем личном пространстве, обнимаются с нами или, наоборот, дерутся. Потом они начинают нарушать наши психологические границы: кричат, перебивают, плачут. У детей нет никакой этики, они не понимают, что не нужно подходить к маме и говорить: «Мама, почему у тебя такая толстая попа?» Дети давят на все наши болевые точки физически и психологически, как никто другой.

Родители обычно испытывают два основных чувства к своему ребёнку: тотальное умиление или тотальное раздражение. Конечно, если у мамы есть помощники — папа, бабушки, дедушки, тети, дяди, — ей гораздо легче справиться с этим раздражением, она может отдохнуть. А если она постоянно наедине с ребёнком, скорее всего, это чувство будет испытывать гораздо чаще.

Почему мы раздражаемся на ребёнка

Причины могут быть разные, это зависит от конкретной ситуации и родителя. Но в основном все они сводятся к нескольким факторам.

➤ Усталость

Это основная причина. Когда мы разговариваем со взрослыми, то обычно сдерживаем себя, потому что они могут дать нам отпор. А ребёнок — нет, поэтому на него мы можем сорваться. А ещё малыш — это единственный человек из всех окружающих, кто будет любить вас без причины. Так что можно сделать самую ужасную вещь, но маленький ребёнок будет по-прежнему вас любить. Мы это знаем, поэтому иногда у родителей могут слетать тормоза.

➤ Детские травмы

Внутри каждого из нас сидит обиженная маленькая девочка или мальчик со своими детскими травмами и переживаниями. Нас тоже когда-то обижали родители, поэтому в момент острой ситуации с ребёнком мы сами можем проваливаться в это детское состояние. Так, если ребёнок просит пятую конфету, он может вызвать раздражение мамы, которой в детстве ни одну конфету не давали.

➤ Неоправданные ожидания

В общении с детьми мы постоянно с ними сталкиваемся. Вы можете распланировать прекрасный спокойный семейный ужин, а ваш ребёнок эти

ожидания не оправдает: перевернёт чашку кофе, не захочет есть свою еду, съест вашу, будет бегать по кафе. И с такими ситуациями родители сталкиваются повсеместно. Самое главное — всегда быть готовым к тому, что такой сценарий возможен.

Как бороться с раздражением

Для этого нужно сделать несколько шагов.

➤ **Снизить свои ожидания**

Ребёнок чаще всего действует согласно своим нормам поведения. Например, он не может долго сидеть спокойно за столом, для него норма — постоянно двигаться. А для двухлетки норма — постоянно на всё отвечать «нет». Это важно учитывать при планировании досуга или при укладывании спать, например, и снижать свои ожидания от малыша. Лучше представлять все возможные ситуации и учитывать прошлый неудачный опыт.

➤ **Признать эмоцию**

Важно также понимать, что дело в вас, а не в ребёнке: это вы на него злитесь. Мамы часто не признают, что злятся именно они, говоря, что это малыш их вывел и проблема в нём. Но ребёнок чаще всего просто ведёт себя согласно возрасту и этапу развития. Наша задача как взрослого человека — понять и признать, что сейчас мы раздражены. Признать, что есть эмоция, а есть реакция, и разница тут очень большая. Эмоции — это то, что внутри нас, мы имеем на них право. А реакция — это то, что мы сливаем на ребёнка, и здесь можно сдержаться. Можно испытывать ярость, но остановиться и не кричать.

➤ **Поработать с собой в момент раздражения**

Чтобы прийти в себя, можно выйти за пределы назревающего конфликта: уйти в другую комнату, выпить стакан воды, включить музыку, глубоко подышать, попрыгать на месте, дать ребёнку что-то в руки и переключиться на свою чашку кофе. Всё это меняет наше физическое и, как следствие, эмоциональное состояние. Это поможет сдержаться в момент раздражения. Очень часто раздражение накопленное. Важно задать себе вопрос: что меня так сильно раздражает в данный момент? Возможно, у вас копился негатив в течение дня, и поведение ребёнка стало последней каплей. Важно успокоиться и отследить это состояние, чтобы не вываливать его на малыша.

➤ **Узнать о психологии ребёнка**

Мы можем ожидать от малыша того, на что он не способен: абсолютного послушания, спокойного поведения. Часто это происходит потому, что мы мало знаем о психологии развития ребёнка и наши ожидания не совпадают с реальностью. Поэтому важно узнавать больше о том, что в каком возрасте является нормой.

Что делать с ребёнком, который не слушается

Говорить. Даже если ребёнок в истерике, надо взять его на ручки и отнести в безопасное место, проговорить его эмоции, сказать, что вы понимаете его злость или обиду, подождать, пока эти эмоции из него выйдут. Чтобы не выйти из себя, стоит помнить, что малыш в истерике не потому что он невоспитанный или вы плохой родитель, а потому что на это есть внутренние причины. Может быть, он устал, у него сенсорная перегрузка, слишком много вокруг людей или событий — это физиологическая и психологическая особенность возраста.

Некоторые считают, что если ребенка не осекать, то он будет избалованным. Это связано с тем, что некоторые родители привыкли загонять ребенка в жёсткие рамки: я мама, значит, меня надо слушаться. Им кажется, что так можно вырастить человека, способного уважать чужие границы. Они не учитывают, что в долгосрочной перспективе это работает наоборот: вы подавляете эмоции ребёнка, и он не учится с ними справляться. Такой ребёнок будет тихим, пока не придёт к пубертату, когда станет психологически и физически сильнее и начнёт проявлять агрессию.

Забудьте про наказания и нотации: они только подрывают доверие ребёнка и портят ваши с ним отношения. Нужно просто разговаривать, не унижая ребёнка и уважая его личное пространство. Он должен знать, что он важен, его мнение ценно. Тогда он будет уверен в себе, станет ценить себя и формироваться как здоровая личность, на которую сложно как-то плохо повлиять в будущем.

Что делать, если всё же сорвался на ребёнка

Конечно, при всей осознанности можно всё же сорваться на ребёнка. В таком случае важно извиниться и объяснить ему, что проблема в вас, а не в нём, и вам не следовало себя так вести. Признать, что вы очень сильно разозлились, но это ваши эмоции, на которые вы имеете право. Агрессия родителя неприемлема, и ребёнок должен это знать. Его необходимо этому научить, потому что если вы будете кричать на него и бить, то и другие будут себя так же с ним вести, и он будет считать это нормой.

Если вы волнуетесь, что ребёнок слишком мал, чтобы понять вас, то стоит учесть, что дети считывают не только слова, но и взгляд, интонации, мимику. Даже до самого маленького можно донести, что вы были неправы. Конечно, если малыша систематически бить, потом извиняться, потом снова бить, никакого эффекта не будет, мы не вырастим здоровую личность. Нам важно искренне донести до него своё сожаление, а потом подумать, что с нами не так, почему мы так себя повели, что происходит в нашей жизни в данный момент. Причина, скорее всего, не в ребёнке, а в других событиях, которые пугают вас, злят или раздражают

Как не мучиться чувством вины

Все родители периодически испытывают негативные чувства по отношению к детям. Ведь чем ближе человек, тем сильнее могут быть такие чувства. Мы, например, больше всего злимся на маму, а не на учительницу в школе. Так же и с детьми, которые нам близки, и это нормально. Вина постоянно преследует родителей. Особенно мам, так как что бы они ни делали, они всегда недостаточно хороши. Поэтому очень важно снижать ожидания в отношении себя и уяснить, что нельзя быть идеальным во всём. К тому же когда мы ожидаем идеальности от себя, то ожидаем её и от ребёнка.

Снижать планку в отношении себя нужно учиться. Понимать, например, что, если вы физически неспособны сейчас сварить ребёнку суп, ничего страшного, он съест бутерброд, а вы выдохнете и наберётесь сил.

Почему всегда стоит выбирать себя

Здоровый родитель — эгоистичный родитель, поэтому важно не игнорировать свои потребности. Когда мы ставим на первое место во всём своего ребёнка, то выгораем, устаём, начинаем срывать на малыша, требовать от него слишком много. А родителю важно оставаться в норме, чувствовать себя хорошо, чтобы у него были силы.

Например, если вы смертельно устали, а ребёнок требует почитать ему книжку, предложите вместо этого включить ему аудиокнигу и просто полежать рядом. Это маленький шаг в свою сторону.

Важно давать себе послабления, потому что дети не видят горизонта. Они могут требовать ещё и ещё, сколько бы вы им ни давали. Поэтому важно пытаться объяснять, что вы устали, что вам надо отдохнуть. Если это ваше систематическое общение, ребёнок вас быстро поймёт. Если никак не понимает, можно сказать более строго и внушительно, что у вас нет сил и что ему нужно потерпеть и уступить. Главное — объяснять, что дело не в нём, и не унижать. Тогда рано или поздно он научится принимать это.

Как стать авторитетом для ребёнка

в первые пять лет

В первые годы малыш уверен: родители могут всё. Для ребёнка они волшебники, сказочные герои и боги одновременно. Поэтому главное в первые пять лет его жизни — не испортить это впечатление. Это довольно просто: нужно выполнять все обещания.

Например, мама говорит, что даст ребёнку две конфеты. Значит, малыш должен получить ровно столько, а не одну или три. Если мама говорит одно, а потом делает иначе, её авторитет падает. Причём неважно, больше или меньше конфет достанется малышу. Главное — он должен быть уверен, что действия родителей абсолютно предсказуемы.

Конечно, может случиться форс-мажор. Но ребёнок воспримет его нормально, если объяснить, что именно случилось и почему планы

изменились. Например, вы пообещали, что в субботу пойдёте в зоопарк, но у вас резко поднялась температура. Малыш поймёт: когда люди болеют, в зоопарк нельзя. Это событие не уронит родительского авторитета.

Главное для мамы и папы — понимать, что форс-мажоры не случаются часто, а плохое настроение нельзя называть чрезвычайным происшествием.

Так же нормально ребёнок отреагирует на ошибку родителя. Да, всемогущие взрослые тоже могут чего-то не предусмотреть. Так тоже бывает, и малыш спокойно примет эту информацию. Правда, лишь в том случае, если папа прямо скажет: «Я думал, что все игрушки поместятся в этот ящик, но я ошибся. Значит, сейчас мы придумаем, как убрать те, что не влезли».

Есть только один способ потерять авторитет — говорить одно, а делать совершенно другое. Или не выполнить того, что пообещали. Тогда малыш запомнит: мамины или папины слова ничего не значат. А потому можно не обращать на них внимания.

Авторитет разрушается, когда вы обещаете: «Я дам тебе посмотреть мультики», — и не даёте. Или говорите: «Мы поедем к бабушке», — и не едете. И при этом никто не заболел. Это приведёт развивающийся мозг ребёнка к очень невыгодному для вас обобщению: «То, что она говорит, — ерунда».

для ребёнка 5–10 лет

Ребёнок вырос, пошёл в школу и познакомился с другими важными для него взрослыми. Например, с учительницей Марией Васильевной или тренером по кунг-фу Иваном Петровичем. Если родители делали всё правильно в предыдущие годы, они сохраняют авторитет, хоть и перестанут быть в глазах ребёнка всемогущими.

Важно понимать: в его жизни появились другие сферы, где мнение учителя или тренера важнее. Например, в том, как правильно выполнять домашние задания или как присесть во время тренировки. Здесь родители могут повести себя правильно или неправильно. Правильным будет впустить новые авторитеты и не ронять их.

Не бойтесь сообщить ребёнку, что вы не профессионал и доверяете учителю

Мама или папа могут смело признаться, что они не знают точно, сколько клеточек нужно отступать в начале строки, когда записываешь ответ. И что они понятия не имеют, нужно ли касаться пяток, когда приседаешь на тренировке по кунг-фу. Так родители признают, что они не всемогущи и не знают абсолютно всего на свете.

Но в тех вопросах, которые зависят от них, взрослые по-прежнему надёжны как скала. И если в чём-то уверены, будут настаивать на своих решениях. Такой подход расширит границы мира для ребёнка, но ничуть не уронит родительского авторитета.

Представим, что взрослые, которые не могут быть специалистами в незнакомых для них областях, начнут всё время сомневаться в словах профессионалов. Тогда ребёнок может сделать два вывода:

1. «Тренер и учитель говорят правильные вещи, и я вижу это на практике. А родители почему-то несут чушь». В этом случае взрослые теряют авторитет. Ребёнок будет всё меньше прислушиваться к их словам и учитывать их мнение. Но это хороший вариант, потому что так он будет учиться думать и делать выводы самостоятельно.
2. «Родителей нужно слушаться, и я выберу их мнение. Я не буду разбираться, как правильно. Сделаю так, как они говорят, потому что боюсь потерять их одобрение». Ребёнок, менее уверенный в себе, предпочтёт и дальше получать мамину заботу и внимание. И не будет делать ничего, что бы вызвало недовольство родителей. В таких случаях дети часто выбирают «не взрослеть» — вести себя как младенец, который нуждается в маме и не способен действовать самостоятельно. К сожалению, сегодня таких «психологических младенцев» часто можно встретить даже среди взрослых людей.

Защищайте интересы ребёнка, если учитель не прав

Может быть, тренер или преподаватель действительно в чём-то ошибаются. Или общаются с детьми не очень деликатно и повышают голос. Разберитесь, стоит ли продолжать у них учиться. Может быть, лучше перейти в другой класс, поменять секцию, и ребёнок будет лишь рад этому. Тогда скажите, что ошибались, выбрав услуги именно этого профессионала. В таком возрасте дети тоже признают право родителей быть неидеальными и не будут подвергать сомнению их авторитет, если те прямо скажут об ошибках.

Но если сын или дочь говорит: «Послушай, не надо меня отсюда забирать, мне там нравится, там хорошие ребята. А Иван Петрович ругается не просто так. Мы правда тут нарушили правила», — вы будете принимать решение, услышать ребёнка или нет.

для ребёнка 10–12 лет

Ребёнок вырос, и у него появилась следующая психологическая задача. Он понял, что у каждого в мире есть своё место, свой круг интересов и ответственности, своё дело.

Школьник хочет узнать, как найти собственные жизненные приоритеты. И ответить самому себе на вопрос: «Кто я, что делаю в этом мире и к чему стремлюсь?» А значит — понять, как обрести любимое дело, выбрать важные цели, найти людей, с которыми приятно общаться.

Ребёнку интересно, почему, например, папа стал начальником, а мама — медсестрой. Как они поняли, что хотят заниматься именно этим. Что именно кажется им привлекательным в их нынешних занятиях. Какие возможности у них есть на выбранном пути. Насколько их устраивает текущее положение дел. А если не устраивает — почему они продолжают оставаться на прежнем месте и собираются ли что-то менять.

Если родители на предыдущих этапах оставались для ребёнка авторитетами, он в первую очередь обратится с новыми вопросами именно к ним. И главное для взрослых членов семьи — показать на своём примере, что найти своё место в жизни может каждый.

Если родителей всё устраивает в их нынешнем положении, ответить ребёнку будет легко. Но бывает, что они пока не могут похвастаться большими успехами и не полностью удовлетворены своим сегодняшним положением.

В этом случае папа, например, может сказать: «Я — свободный художник. Денег зарабатываю не очень много, это минус. Зато у меня достаточно свободного времени, у меня нет начальников и я ни от кого не получаю указаний. И для меня это важнее. А с деньгами мы обязательно разберёмся».

Или мама может ответить: «Я сейчас дома, с семьёй. Вы с сестрой пока растёте, и вам очень нужна моя забота. Но пройдёт два-три года, и я подумаю, куда мне идти дальше. У меня уже появляются планы на будущее».

Неправильным тут является одно — сказать ребёнку: «Знаешь, я бы не хотел тебе такой судьбы». То есть: «Я готов сделать всё, чтобы ты не жил, как я». Все остальные варианты — правильные.

Главное для родителей на этом этапе — самим найти ответы на вопросы «Кто вы? Что делаете в жизни? Чего хотите добиться?» Тогда ребёнок будет спокоен: если они сумели найти своё место в мире, значит, и он сможет.

для подростка

У подростка появляются новые авторитеты. Родителям они могут казаться странными и непонятными, но для него они настоящие: этих людей ценит его подростковая «стая». А он стремится разделять те же ценности, что и его группа.

Если родители сумели сохранить авторитет, то на этом этапе они могут спокойно обсуждать с ребёнком, почему ему нравится тот или иной герой и лидер. Выяснять, что в его поступках, творчестве, имидже выглядит особенно привлекательно.

Подросток разговаривает. Он говорит: «Самый крутой на свете — это вот тот». Родитель отвечает: «О, как интересно, я даже не знал о его существовании. Кто же он такой и в чём его авторитетность?» И подросток охотно рассказывает. Родитель всегда делал то, что говорил. И если он утверждает: «Мне интересно, я хотел бы знать», — значит, это действительно так.

Конечно, родители тоже имеют право высказывать своё мнение. При этом они могут как согласиться с ребёнком, так и занять прямо противоположную позицию. Но здесь нужно быть готовым, что подросток выслушает, но не согласится.

На данном этапе это нормально — вступать в диалог, отстаивать свою позицию и принимать иную. И учиться аргументировать свою точку зрения.

Как вернуть авторитет, если раньше что-то пошло не так

Если авторитет уже потерян, слова не помогут. Бесплезно кричать подростку: «Отключу интернет и телефон у тебя отберу. Или запрю тебя на

ключ». Если ребёнок перестал слышать родителей, то слова останутся для него лишь фоном. А любые агрессивные действия приведут к новому конфликту, но не добавят взаимопонимания.

Можно попробовать начать всё с нуля. То есть с первого этапа: родители делают то, что говорят, и выполняют всё, что обещают. Вернуть авторитет очень сложно, иногда невозможно. Но всегда можно сделать свои действия предсказуемыми и обозначить текущие правила игры. И помнить, что в первую очередь их нужно соблюдать самим.

Первое — замолчите. Просто замолчите. Через некоторое время ваш ребёнок это заметит и обратит на вас внимание. А пока вы молчите, обдумайте всё как следует. Во-первых, какие свои ошибки вы признаете. Раз вы совершили их, то имеет смысл про них поговорить. А во-вторых, что вы будете делать дальше.

Стоит начать строить диалог заново. Спокойно и с достоинством — так, как и полагается авторитетному взрослому.