



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ, ЧТОБЫ НЕ СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЕНКА

Презентацию подготовили:
Янковская Алевтина Ивановна
Луговая Виолетта Федоровна

ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К СРЫВАМ

- ❖ **Переутомление**, усталость как физического, так и психоэмоционального плана. Нервная система не может справиться с тем объемом работы, которым ее нагружают, и способна дать сбой в любой момент.
- ❖ **Стресс, конфликты**. Из-за непрекращающихся ссор и разногласий, а также не так давно перенесенного травмирующего события, психика находится в напряжении, что приводит к повышенной возбудимости человека и неспособности держать себя в руках.

❖ **Непонимание детской природы.** Чрезмерные требования к малышу, когда родители хотят, чтобы он вел себя как взрослый или беспрекословно подчинялся, приводят к конфликтам.

❖ **Родительский сценарий.** Установки, которые были заложены в детстве, тоже могут стать причинами срывов. Зачастую люди, сами того не сознавая, повторяют то, как вел себя старший родственник.

❖ **Эгоизм.** Стремление находиться в комфорте, непринятие желаний и потребностей ребенка приводит к тому, что малыш становится бесправным существом. На него кричат, если недовольны его поведением.



СОВЕТЫ, КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ

- ❖ **Отдыхайте.** При сильной усталости не следует перегружать себя еще больше. Лучше не вымыть полы либо не приготовить грандиозный ужин, чем без остановки ругать кроху. Также можно выделить себе один день в неделю для посещения интересных мест без ребенка.
- ❖ **Старайтесь максимально дистанцироваться от стрессовых ситуаций.** Применяйте приемы арт-терапии и медитации. Попробуйте дать выход негативным эмоциям в творчестве. Если чувствуете что срывааетесь – отстранитесь, уйдите в другую комнату, закройте глаза и представьте себя в ином месте, пока вспышка не стихнет.
- ❖ **Боритесь с эгоизмом.** Ваш ребенок – личность. Он также может проявлять недовольство, гнев, слезы, любовь, заботу и внимание. Учитесь уважать кроху, и с течением времени он научится уважать вас.

❖ **Проработайте свой родительский сценарий.**

Напишите несколько писем «в прошлое», это позволит выпустить пар. В первом, представьте себя малышом и выскажите родителям всю обиду и боль от пренебрежения и грубости. Во втором, ведите повествование от лица взрослого, освободившегося от детских обид, прощающего и отпускающего их, с позиции человека, который хочет вырастить своего малыша в психологически комфортных условиях.

❖ **Изучайте возрастную психологию.** Каждый период развития подразумевает поведенческие особенности у детей. Начните мыслить, как психолог, и будет проще понимать причины реактивных ответов – своих и малыша.



КАК ПЕРЕСТАТЬ СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЕНКЕ?

Ребенок – зеркальное отражение родителей. Прежде чем учить его управлять эмоциями, вначале необходимо совладать со своими, становясь примером для подражания.

Иоганн Генрих Песталоцци



НЕ ОТОЖДЕСТВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА С ЕГО ПОВЕДЕНИЕМ

Когда он действует под воздействием импульса, он контролирует себя не больше, чем вы в тот момент, когда начинаете орать и лупить по попе. Это не он делает. Это с ним случается.



ПОМНИТЕ, ЧТО У РЕБЕНКА НИКОГДА НЕТ ЗЛЫХ НАМЕРЕНИЙ

Он совершает ошибки, как и мы с вами, потому что он не идеальный человек, так же, как и мы. Только у него в отличие от нас еще и гораздо меньше опыта.



ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО ЕМУ ТАК ЖЕ, КАК И ВАМ, НУЖНО СОЧУВСТВИЕ

Когда вы накричали на ребенка и в следующий момент пожалели об этом, разве вам нужно порицание вашего поведения со стороны близких? Разве осуждение вашего поступка поможет вам в следующий раз избежать неконтролируемой вспышки? Разве вам в этот момент не нужна поддержка, сочувствие и вера в то, что вы не плохая мать, а просто живая и не идеальная?



НЕ ВОСПРИНИМАЙТЕ «ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ» НА СВОЙ СЧЕТ

Последнее, что хочет сделать ваш ребенок, — это причинить вам боль. Исключений из этого правила нет. За действиями ребенка всегда стоит какая-то причина, по которой он так себя ведет.



НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО, ОБЪЯСНИВ РЕБЕНКУ, ПОЧЕМУ ТАК ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ, ВЫ УВИДИТЕ ПОНИМАНИЕ В ЕГО ГЛАЗАХ И ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ

Вам ведь 100500 раз
объяснили уже, почему на
детей кричать нельзя, а уж
тем более бить, и тем не
менее вы опять сорвались.



НЕ УСТРАИВАЙТЕ РАЗБОРКИ В МОМЕНТ ПРОИСШЕСТВИЯ

Все ваши объяснения или воспитательные меры в этот момент не будут иметь никакого положительного влияния, а только еще больше накалят эмоции. Представьте себя, орущую на ребенка, и вашу маму, которая в этот момент объясняет вам, что на детей кричать плохо.



ОСОЗНАВАЙТЕ ГРАНИЦЫ СОБСТВЕННОЙ ВЫДЕРЖКИ

Если вы пока не поняли, почему ребенок так делает, — не справитесь. В какой-то момент импульс станет слишком сильным для того, чтобы вы его могли контролировать, и вы сорветесь. Поставьте точку и переключитесь вместе с ребенком, не пытайтесь его воспитывать и объяснять, в чем он не прав. Вернувшись через несколько часов к испорченной вещи, двойке по математике, вы обнаружите, что все это не имеет такого значения, какое вы придавали ему еще недавно на эмоциях.



ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ ВЗРОСЛЫЙ, А ОН РЕБЕНОК

И вы несете ответственность за ваши отношения, а не он. Оставайтесь в позиции взрослого и не уходите в роль обиженной и оскорбленной девочки. Ведь именно для того, чтобы вы смогли стать взрослой, став родителем своему ребенку, он к вам и пришел. Ведь наши реакции и действия напрямую зависят от того, что мы видим.



НАЙДИТЕ СВОЙ СПОСОБ УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ

Когда мы четко осознаем, что сработал триггер, его власть над нами ослабевает. В этот момент мы можем воспользоваться собственным способом успокоиться: уйти в другую комнату, сосчитать до 10, сделать глубокий вдох или сказать стоп-слово. В фильме «Управление гневом» этим словом было «гусфраба»: его нужно было нараспев произносить во время вспышки ярости. Вы тоже можете придумать свое стоп-слово.



ЗАВЕДИТЕ В СЕМЬЕ «ТИХИЙ ДЕНЬ»

Если вам не удастся сдерживаться, проведите небольшой эксперимент. Попробуйте не кричать только один день (лучше отведите для этого выходной) и попросите ребенка о том же. И что бы ни случилось, старайтесь решить проблему, не повышая голоса. Можно объявить «тихим днем» какой-то из дней недели. А способами, которые вы изобретете в период такого «перемирия», можно будет пользоваться ежедневно.



ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Томас Фелан «Магия на 1-2-3. Как перестать срываться на ребенка и начать общаться спокойно и с удовольствием» Фатеева Е. И., перевод на русский язык, «Издательство «Эксмо», 2018
2. <https://www.baby.ru/wiki/kak-ne-sryvat-sa-na-rebenka-sovety-psihologa/>
3. <https://letidor.ru/psihologiya/kak-perestat-sryvatsya-na-rebenke-8-cennykh-sovetov-psikhologa.htm>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

