

Тема номера: «Как не срываться на ребенке»

Порой родители оказываются в ситуации, когда в порыве чувств накричали на ребенка, наказали его, а потом и пожалели о своей вспышке гнева.

Но если мы знаем, что наши действия обижают, ранят ребенка, почему же мы совершаем их снова? Потому что в этот момент нами движет импульс. Это эмоция, которую мы не можем контролировать. Вспомните себя в этом состоянии: это как вспышка, вы не думаете и не выбираете, вы просто взрываетесь. А потом, когда вы чуть поостыли (иногда буквально через несколько секунд) вы уже жалеете. Потому что этот импульс уже прошел.



Как исправить эту ситуацию, выйти из порочного круга? Необходимо сделать родителю:

1. Взять на себя ответственность за собственное поведение

Взрослые часто пытаются разделить ответственность за свои действия с ребенком. Например, говорят: «он совершил плохой поступок, и получил по попе». Или «без этого всё равно нельзя». Попробуйте сказать иначе: «Я вышел из себя и ударил (накричал на) своего ребенка», а также «Я пока не умею обходиться без крика». Честность, понимание своей роли, очень помогают держать себя в рамках, не выходить из себя.

2. Старайтесь, как можно раньше, заметить своё состояние

Возможно, у вас это иногда получалось само собой: вы замечали, что вот-вот сорветесь на ребенка, и как-то умудрялись переключиться. Умение замечать свое состояние — важнейший шаг, помогающий успокоиться. Начинайте практиковать его, не дожидаясь напряженного момента.

3. Сделайте паузу

Делая паузу, мы меняем своё поведение. Пауза — это важный шаг к спокойствию. Мы делаем паузу не для того, чтобы составить план действий, а для того, чтобы успокоиться. Уйдите в другой угол комнаты, сделайте глубокий вдох, положите ладони на стол и взглядом обведите пальцы.

4. Переключитесь на любое дело

После того, как вы заметили свой импульс, успели вовремя «нажать на

тормоза», переключитесь на любое другое дело. Это помогает успокоиться, снять напряжение, перенаправить энергию в мирное русло. Помните: вам не нужно стремиться к совершенству. Вам нужно предотвратить срыв.

Иногда в кризисные моменты бывает трудно придумать подходящее занятие, поэтому вот несколько вариантов:

1. Дышите. Следить за дыханием и кричать одновременно не получится, так что этот метод работает.

2. Отойдите в сторону. Если ребенок находится в безопасном месте, то вы можете уйти. Даже если у него мощная истерика, лучше отойти, чем присоединиться и орать вместе.

3. Потянитесь или подвигайтесь. Когда нервная система возбуждена и готова к действию, можно дать ей то, чего она хочет. Попрыгайте на одном месте. Попрыгайте на одной ноге! Сделайте «собаку мордой вниз». Двадцать семь раз поднимитесь и спуститесь по лестнице.

Если вы уверены, что ничего хорошего не скажете, **не говорите ничего.** Положите ладони на стол или прижмите стопы к полу. Ощущение контакта кожи с твердой поверхностью успокаивает и дарит равновесие.

4. Проговорите ситуацию, но не вдаваясь подробности. Объясните детям, что сейчас произойдет, — это отличный способ немного разрядить обстановку. Например: «Я уже очень завелась и могу сорваться на вас. Мне надо прийти в себя. Можем мирно подышать вместе».

5. Повторяйте «безопасную фразу» Допустим, попробуйте повторять про себя «все пройдет» или «акуна матата».

6. Включите музыку и пойте. При желании можно петь во весь голос.

7. Подурачьтесь. Роль юмора в воспитании страшно недооценивают. Наверное, потому, что некоторые

родители боятся подорвать шутками свой авторитет. Ничего подобного. Напротив, вы подадите детям хороший пример, как преодолевать трудные ситуации с помощью юмора.

8. Проявите доброту к себе. Не будьте слишком строги к себе: помните о сочувствии. Держите в мыслях, что **воспитание детей — тяжелая работа,** и это нормально.

9. Составьте список любимых дел, на которые можно переключиться в кризисный момент. Повесьте его на зеркало в ванной, или на холодильник, или на приборную доску машины. Он пригодится, когда вы заметите, что вот-вот сорветесь, но из-за стресса не сможете вспомнить свои эффективные стратегии.



Итак, вот что нужно, чтобы не срываться на детей:

замечать свое состояние,

делать паузу

и переключаться.

*По материалам книги Карлы Наумбург
«Как перестать срываться на детей».*