



Тема номера: «Ребенок грубит: как не сорваться в ответ и спокойно реагировать?»

Наверняка в жизни каждого родителя бывали случаи, когда он повышал голос на своего ребенка и был в бешенстве! Все знают, как важно быть внимательным к потребностям и чувствам ребенка, принимать и понимать его, но это легко сделать, когда есть ресурс, и чадо хорошо себя ведет, следует правилам и слышит нас. Но что делать в ситуации конфликта, напряжения и стресса? Как быть понимающим и поддерживающим, когда ребенок невыносим?! Про то, что нужно контролировать себя, потому что мы старше и мудрее, что на детей такое наше поведение негативно влияет, мы и так знаем.

Но как с собой совладать? Как не сорваться на крик, жесткие приказы, угрозы и манипуляции?



Используйте «Я-сообщения»:

«Для меня такой тон оскорбителен», «Я запрещаю так разговаривать со мной», «Я не заслуживаю подобного обращения», «Я готова к диалогу — подбери другие выражения», «Я могу поговорить позже», «Если надумаешь извиниться — я у себя». Не стоит употреблять местоимения «твой»,

«твой», «ты» — фразы с ними будут звучать, как обвинения. Лучше говорить о себе и своих чувствах.

Берем паузы и заземляемся

В эмоциональном напряжении мы не решим проблему с ребенком, а только усугубим ситуацию. Нужно дать себе передышку.

Помните требование учителя в школе, когда мы врывались в класс — «Выйди и зайди нормально»? Предлагаем вам действовать так же и дома. Если вы чувствуете, что готовы сорваться, лучше выйти в другую комнату, чтобы убрать внешние раздражители, провоцирующие негатив — разбросанные в комнате вещи, агрессивное выражение лица сына или дочери, залипание чада в телефоне, неделанные уроки, громкая музыка. Подышите, представьте себе позитивные образы, выпейте воды. И успокоившись, можно будет вернуться к ребенку и высказать свои претензии.

Дыхательные упражнения

Когда мы испытываем сильные негативные эмоции, то пытаемся избавиться от них, выливая поток ответной злости и обиды. Самый простой способ успокоиться — это медленно и глубоко дышать. Дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Нижнее дыхание является самым продуктивным — именно так дышат новорожденные: в момент вдоха живот

выступает вперед, а на выдохе подтягивается к позвоночнику.



Техника дыхания животом

Осваивать эту технику лучше лежа на спине. Левая ладонь на животе, над пупком, правая — на груди — фиксирует грудную клетку, которая при дыхании неподвижна. Итак, закройте глаза и расслабьтесь. При вдохе живот поднимается за счет силы воздуха, а не за счет мышц. При выдохе диафрагма поднимается, выдавливая воздух, и живот опускается. Дыхание размеренное, средней глубины, а выдох длиннее вдоха в полтора-два раза. Дышать можно и сидя — лучше в позе лотоса.

Проговариваем вслух эмоции

Исследования подтверждают, что люди, различающие эмоции, способны эффективнее их регулировать и в целом лучше управлять ими. Вместо того, чтобы сказать или сделать то, о чем потом будете жалеть, просто называйте ваши чувства. Я злюсь, я расстроена, я в бешенстве, мне хочется закричать от злости...

Волшебная мантра «Это просто возраст – и это пройдет»

Если в сложных ситуациях родитель спокоен и уравновешен, то подросток считывает это состояние, неосознанно воспринимая его как образец для подражания. В моменты раздражения

вспоминайте, что действия и слова ребенка часто стихийны в силу возраста и отсутствия опыта самоконтроля, а нападки спровоцированы гормональной активностью.

Не стоит даже допускать мысли, что ребенок специально хочет вывести вас из себя, обидеть и разозлить. Для него эта ситуация — тоже стресс, часто его «несёт» неизвестно куда, он и сам потом расстраивается и переживает. Воспринимайте это как временную трудность и издержки переходного возраста. «Это скоро пройдет» — повторяйте как мантру.

Заводим дневник самоуспокоения

Если электронный дневник ребенка вводит вас в состояние стресса, и вы устали от неприятных сюрпризов, заведите свой родительский дневник или начните с записок в телефоне. Описывайте, что вас вывело из себя и благодаря каким действиям, мыслям и ресурсам удалось справиться со злостью, раздражением и усталостью. Как вы себя поддержали и за что можете гордиться собой. Каждый день фиксируйте в нем успехи и достижения, даже самые незначительные. Если вырвалась фраза, которой вы не довольны, перепишите ее на позитивную и скажите в следующий раз.

**Если ваш ребенок грубит,
и вы не знаете, как наладить
доверительные отношения,
звоните 8-800-2000-122 или по
мобильному 124, и профессиональные
психологи помогут разобраться с этим.**

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/rebenok-grubit-kak-ne-sorvat-sya-v-otvet-i-spokojno-reagirovat/> - официальный сайт «Телефон доверия».
2. Фото взяты из публичного доступа Интернет.