

КАК РОДИТЕЛЯМ НАУЧИТЬСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ?

Повышение голоса в общении с детьми часто рассматривается как необходимость, как способ повлиять на ребенка, призвать его к послушанию. Как правило, все признают, что кричать на ребенка не очень хорошо, но это настолько распространено, что отказаться от этого метода воспитания не так-то просто.

Почему родители дают волю своим негативным эмоциям по отношению к ребенку?

Отчаяние и бессилие. Родители срываются из-за того, что просто не знают, как поступить.

Многие родители не знают, как реагировать на шалости ребенка, поэтому начинают его упрекать. Дети, в свою очередь, часто не понимают, почему мама или папа начинают так сильно кричать, если можно сказать спокойно.

Благодаря какой эмоции Вы обретаете авторитет: уважение и благодарность или страх? Что выберете Вы при воспитании ребенка, решать только Вам, но всегда необходимо помнить, что это человек, который тоже будет взрослеть и строить свою семью в будущем.

Часто люди действуют, руководствуясь только своими эмоциями, отключив на время разум. Многие родители, накричав на ребенка, через некоторое время успокаиваются и пытаются проанализировать ситуацию и свое поведение. Родители часто и сами приходят к осознанию того, что поступили неверно и произошел всплеск эмоций, но дело уже сделано и ребенок пострадал.

Усталость. Это особенно актуально для родителей, чьи малыши еще не достигли годовалого возраста. Ненормированный день и бессонные ночи дают о себе знать. Если вы не можете расслабиться и отвлечься, если вы не можете контролировать свои эмоции, обратитесь за помощью к специалисту (психологу, врачу).

Внутренний запрет на негативные эмоции. Если Вы постоянно таите в себе негативные эмоции и мысли, рано или поздно Вы сорветесь. Этот момент может случиться, когда Ваш ребенок будет находиться рядом с вами. Чтобы не допустить таких ситуаций, старайтесь своевременно реагировать на обстоятельства: лучше несколько раз спокойно сделать замечание или сказать о том, что вас обидело и что вам не понравилось, чем чуть позже сорваться и накричать из-за пустяка. Также полезно заниматься тем делом, которое

помогает Вам эмоционально разрядиться, например, таким делом может стать хобби, занятие спортом или просмотр мелодрамы.

Завышенные требования родителей в отношении ребенка. Часто бывают случаи, когда родители не могут поставить себя на место ребенка и требуют от него выполнения непосильных задач. Чрезмерная требовательность влияет как на детско-родительские отношения, так и на психологическое благополучие ребенка.

Как родителям научиться не срывать на ребенка?

- **Устранить усталость и недосып.** Не «сначала сделаю всю работу, а если будет время, то посплю», а «сначала посплю, потом всю работу сделаю». Грязные полы дома ребенок не запомнит, а вот свою усталую, кричащую маму он точно не забудет. Дайте своему организму отдохнуть. Иначе все бесполезно.
- **Освободиться от чувства вины.** Жизнь уже сложилась таким образом, что у Вас есть определенные психические реакции на события. Вы в процессе изменений, а это требует времени. Если Вы срываетесь на ребенка продолжительное время, то это уже устоявшееся поведение. Невозможно быстро научиться жить по-новому.
- **Объявить своей семье, что Вы намерены перестать кричать.** Скорее всего, это получится не сразу. Вы можете придумать сигнал, который будут использовать все члены семьи. То есть, как только один из членов семьи начинает злиться, другие могут указать на это не фразой «ну, папа, мы же договорились не кричать», а поднятой вверх рукой или песней.
- **Ложиться.** Чтобы закричать, человеку необходимо находиться в достаточно сильном мышечном напряжении. Находясь в положении лежа, Вам будет очень сложно кричать.
- **Реагировать как можно спокойнее на негативное поведение ребенка.** Ребенку все равно, каким способом привлекать внимание родителей – хорошим или плохим поведением. Если на хорошее поведение вы реагируете безэмоциональным «молодец», а на плохое - кричите, размахиваете руками, то какой вариант выберет ребенок? Попробуйте поменять ваши реакции местами. Когда ваш ребенок спокойно играет или помогает вам с домашними делами, прыгайте от радости, а когда он бросает игрушки или не слушается, сохраняйте спокойствие. Вы очень быстро увидите изменения.
- **Подумать, как ситуацию увидел ребенок.** Спокойно посмотрите на то, как произошедшее выглядело в глазах ребенка, попробуйте проанализировать ситуацию.

- **Встретиться с последствиями.** Последствиями плохого поведения для ребенка является крик родителей, но с реальными последствиями дурного поведения ребенок так и не сталкивается.

Например, мама с ребенком собираются в кино. Перед выходом ребенок начинает плакать, отказывается одеваться или одевается очень медленно. Мама долго возмущается, что они опаздывают, кричит, требует поторопиться и в итоге сама одевает ребенка. Ребенок все равно попадает на просмотр мультфильма. В итоге в голове закрепляется следующая схема: «вредничал — мама покричала, уделила внимание — сходили в кинотеатр». Он не столкнулся с последствием своего поведения. Мама хоть и с криком, но уберегла ребенка от них.

Второй вариант. Ребенок не хочет одеваться, мама спокойно предупреждает, что такое поведение грозит опозданием. И тогда они, действительно, не попадают туда, куда запланировали пойти. Это последствия, с которым пришлось столкнуться ребенку. Да, он будет плакать, страдать, а спокойная мама будет его утешать. Но схема в голове останется следующая: «вредничал — внимания от мамы не получил — в кинотеатр не пошли».

- **Наладить связь с ребенком.** Во время Вашего срыва ребенок мог чувствовать не только угрозу и агрессию с Вашей стороны, но и страх за то, что Ваши отношения пострадали. Ему важно знать, Вы по-прежнему его любите и никакой гнев не способен Вас разлучить.

Как тогда воспитывать детей, если кричать бесполезно? Стоит напомнить, что у дошкольников очень плохо развита зона мозга, отвечающая за самоконтроль. Они хотят вести себя лучше, но в момент события не могут совладать с собой. Не потому, что они вредны, не потому, что хотят Вам насолить, а из-за физиологических особенностей. В связи с этим дети не всегда могут понять ваши слова. В любой ситуации дети нуждаются в нашей любви, даже в те моменты, когда меньше всего ее заслуживают.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.