

Шесть рецептов избавления от гнева для родителей



1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно

- Слушайте своего ребенка;
- проводите вместе с ним как можно больше времени;
- делитесь с ним своим опытом;
- рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах;
- если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание-каждому из них в отдельности.

2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия

- Отложите совместные дела с ребенком;
- старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии

- Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе расстроили меня. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».

4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить

- Примите теплую ванну, душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку;
- просто расслабьтесь, лежа на диване.

5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев

- Не давайте ребенку играть теми вещами, которыми дорожите;
- не позволяйте выводить себя из равновесия;
- научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее

- Изучайте силы и возможности своего ребенка;
- если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад), отрепетируйте все заранее;
- если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Поскольку установлено, что агрессия накапливается у всех людей, то взрослый, видя и понимая ситуацию, может, если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое. Внимание взрослого - необходимость для ребёнка. Часто именно недостаток такого внимания и ведёт к

агрессивному поведению. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания.