



Откажись от насилия.
Стань ответственным
родителем.

Как управлять гневом

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств.



Задача взрослого – научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемым способом.

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

Шесть рецептов избавления от гнева:

1. Наладить взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка
- проводите с ним как можно больше времени
- делитесь с ним своим опытом
- рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, 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 или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно)
- 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 и потребностях.

Например:

Мне не нравится, как ты себя ведешь

Я чувствую раздражение по поводу...

Ты нарушаешь мои границы, мне это не нравится

Прекрати так со мной вести себя

Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате

Дела на работе вывели меня из себя. 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
- позвоните друзьям
- сделайте «успокаивающую» маску для лица
- просто расслабьтесь, лежа на диване
- послушайте любимую музыку

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

- не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми Вы очень дорожите
- не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией

6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.

- изучайте силы и возможности Вашего ребенка
- если Вам предстоит сделать первый визит (к врачу, театр и т.д.), отрепетируйте все загодя
- если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормит его во время длительной поездки и т.д...



Рекомендуем прочитать книги о грамотном взаимодействии с ребенком

Баркан А. И. «Его Величество Ребенок какой он есть. Тайны и загадки»

Элизабет Пэнтли «Приучение к дисциплине без слез»

Ирма Штайн «Что делать, чтобы ваш ребенок не вырос глупым, циничным, хамоватым бездельником»

Сайты для заботливых родителей

<http://adalin.mospsy.ru>

<http://psycabi.net/>

<http://psyparents.ru>

<http://artpsiholog.ru/>

<http://www.tvoyrebenok.ru>

<http://danilova.ru>

<http://ivanovomama.ru/>

