

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СЕМЬ&Я

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

по оказанию услуг психолого-педагогической, методической  
и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей,  
а также гражданам, желающим принять на воспитание в свою семью детей,  
оставшихся без попечения родителей

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА



2023 ГОД

ПРО ДЕТЕЙ, СЕМЬЮ  
-РОДИТЕЛЯМ

КАТЯ ТИМУРШИНА

Получить консультацию

+7(937)595-27-75

## Как стать мирными и спокойными родителями

Гнев и фрустрация – это эмоции, которые испытывает каждый, но это не значит, что все люди обязательно становятся их заложниками. Обязанность взрослых перед самими собой и своими семьями – не допускать, чтобы отрицательные эмоции взяли верх. Давайте посмотрим правде в глаза. Воспитание – это тяжелый труд. Иногда вы не в силах оставить ребенка без внимания и на пару минут, например, чтобы принять душ. Но даже если ваши дела обстоят не так, вы все равно часто испытываете фрустрацию. Например, теряете самообладание, наблюдая, как ребенок, несмотря на ваши многочисленные просьбы, не выключает свет, выходя из комнаты. Многие родители кричат на ребенка, испытывая гнев или фрустрацию. Это происходит не намеренно, а потому, что из-за сильных отрицательных чувств они теряют контроль над собой. Иногда родителям проще накричать на ребенка, чем освоить другие способы справиться с гневом и фрустрацией. Исследования показывают: если родители кричат на ребенка, он становится более агрессивным. Его агрессия может проявляться в устной и физической формах. Когда вы кричите на ребенка, он пугается и начинает чувствовать себя неуверенно. Также, согласно исследованиям, крик вызывает долгосрочные последствия – тревожность, низкую самооценку и повышенную агрессивность. И наоборот, спокойные родители дают ребенку почувствовать, что его любят и принимают, несмотря на плохое поведение. Есть много способов справиться с отрицательными эмоциями в различных ситуациях. Сохранять спокойствие, воспитывая детей, вполне реально. Рассмотрим несколько советов, которые научат вас преодолевать злость и находить мирное решение семейных проблем.

1. Помните об отрицательных последствиях проявлений гнева. Легче всего сразу выплеснуть свой гнев, однако в долгосрочной перспективе это вызовет еще больше проблем. Прежде чем накричать на ребенка

или еще каким-то образом проявить свой гнев, подумайте, что произойдет, когда вы успокоитесь.

2. Возьмите паузу. Чтобы успокоиться, паузы необходимы не только детям, но и взрослым. Сделайте несколько глубоких вдохов, дайте себе несколько минут, чтобы привести свои мысли в порядок – и вы сможете принять более эффективное решение.

3. Иногда позволяйте вашим близким ошибаться. Не нужно доказывать, чью-то неправоту – просто позвольте детям и другим членам семьи ошибаться. Если у вас все же остается сильное желание показать ребенку, что он не совсем прав, помните, что это всего лишь голос вашего эго. Разумеется, родители должны учить ребенка отличать правильные поступки от неправильных. Однако, в конце концов, вы не можете постоянно делать за него выбор. Ему придется учиться на собственных ошибках и сталкиваться с последствиями собственного выбора.

4. Подумайте, что для вас важнее: быть счастливыми или быть правыми. Многие споры возникают из-за желания во что бы то ни стало отстаивать свою правоту. Если вы решите, что вам важнее быть счастливыми, а не выиграть спор, ваша жизнь станет более приятной, да и в целом вы станете спокойнее. Поэтому решите, что для вас важнее.

5. Уделите минутку, чтобы исследовать свой гнев. Вместо того чтобы бездумно выплескивать негодование, уделите время на изучение своих эмоций. Представьте, что вы смотрите на них со стороны. На что это похоже? Где в вашем теле проявляются эмоции: в голове, груди, животе или где-то еще? Изменилось ли ваше дыхание? Дрожат ли ваши руки или сжимаются в кулаки? Поняв свой гнев, вы можете ослабить его проявления.

6. Спросите себя, почему вы расстроены. Кто-то нанес вам физический вред? Предал вас? Обесценил что-то важное для вас?

Выясните причину ваших отрицательных эмоций – и вы сможете принять правильные меры, чтобы решить проблему.

7. Оцените масштаб проблемы. Зная, что через неделю наступит конец света, расстроились бы вы из-за того, что ребенок бросил на пол свой портфель? Конечно, нет.

8. Ищите решение проблемы, а не способ почувствовать себя лучше. Действуя под влиянием гнева, вы стремитесь облегчить свои эмоции. Не стоит кричать на ребенка, вместо этого найдите более мирное решение проблемы. В конечном итоге это решение будет лучше и для вас, и для ребенка.

9. Убедитесь, что вы понимаете ситуацию. Зачем злиться на детей, не зная всех фактов? Удостоверьтесь, что ребенок действительно повел себя плохо, а не поступил по собственному непониманию.

10. Используйте техники расслабления. Чем чаще вы расслаблены, тем меньше вероятность, что вы рассердитесь на ребенка.

Использование техник расслабления может помочь и после того, как неприятная ситуация уже случилась. Научитесь успокаивать себя.

11. Рассматривайте свое раздражение как шанс научиться спокойствию. Каждая ситуация, когда вы расстраиваетесь, – это возможность практиковать свои навыки управления отрицательными эмоциями. В каждой проблеме скрыта возможность. Каждый раз старайтесь справляться со своими эмоциями лучше, чем предыдущий. Не давайте гневу, фрустрации и раздражению одолевать вас. У вас всегда есть возможность проявить больше любви и найти более подходящее решение. Ищите мирные решения проблем, а не поддавайтесь эмоциональным импульсам.