

Как не срываться на ребенке?



Многие родители сталкиваются с этой проблемой – нервы не выдерживают, взрослый человек теряет над собой контроль и срывается на маленьком человечке. В итоге ребенок за свой проступок получает куда больший нагоняй, чем того заслуживал, или страдает вовсе без причины. Родителей такое положение дел тоже не радует, чувствуется вина и бессилие, но что делать, как с этим справиться?

Для того чтобы одолеть крупную проблему, нужно подойти тактически и стратегически: применить какие-то меры для общего улучшения ситуации, чтобы такие оплошности не возникали в будущем или число их резко сократилось, и одновременно с этим пользоваться локальными приемами непосредственно в момент конфликта, чтобы сделать его наиболее безопасным для всех.

Стратегические шаги.

- Наблюдайте за своими эмоциями в ходе острых ситуаций. Сам факт простого наблюдения и фиксирования своего состояния значительно упрощает вопрос контроля. Наблюдая за собой, можно узнать, что именно и в какой момент вас начинает раздражать, какое состояние предшествует этому, в какой момент начинает отказывать логика и эмоции захлестывают. Сколько времени длится острое состояние, до того как наступит всплеск. Умея следить за этими этапами, можно управлять своим состоянием, вовремя предпринимать те или иные тактические шаги.
- Не пренебрегайте такими простыми средствами, как прием витаминов, природных успокоительных и общеукрепляющих средств (валериана, пустырник, перга) и регулярные физические упражнения. Срывы на близких, на детях — это не что иное, как скачок напряжения в электропроводке вашего организма, во многом это чисто физическая проблема, проблема с устойчивостью и энергетическим ресурсом нервной системы. И решать эту проблему нужно с физической стороны, со стороны тела. Витамины, успокоительные и общеукрепляющие средства дают необходимый запас микроэлементов, регулярные физические упражнения, даже 5-минутная утренняя зарядка или обливание холодной водой, стабилизируют состояние нервной системы, делают ее более устойчивой к перепадам и резким напряжениям.
- Выделите как минимум 15 минут в день лично для себя. Если у вас маленький ребенок или несколько разновозрастных детей, это может казаться затруднительным, но найдите возможность 15 минут в день посвятить только себе и своему любимому делу, будь то хобби, маникюр или ванна с пеной. Кажется, что 15 минут — это очень мало, но если их правильно использовать, этот маленький кусочек времени может дать вам очень много.

- Тактильный контакт, объятия, тепло тела близкого человека нужно не только детям, но и взрослым. Если в вашей жизни не хватает этого контакта с ребенком, с другими близкими, ваша общая раздражительность и нервозность, склонность к конфликтам возрастает.

Тактические приемы.

Если ситуации, в которых вы срываетесь, типичны, протекают по одному и тому же сценарию, финал которого — ваша вспышка гнева, раздражения, опередите себя, не дожидаясь того момента, когда эмоции захлестнут вас и вы поведете себя импульсивно. Вместо этого делайте какой-то решающий шаг до «точки кипения». Если речь шла о проступке ребенка и наказании за него – накажите до того, как эмоции накалятся, тогда и форма наказания будет гораздо правильнее, и воспринимать его ребенок будет более адекватно. Если речь шла о каком-то раздражающем вас поведении ребенка, которое имеется в силу его возраста или характера, то есть ситуация в которой никто не виноват, но раздражение все равно есть – прекратите в данный момент общение. Если сделать это до того, как вы «взвинтитесь», для всех будет лучше, даже если вы довольно невежливо выйдете из комнаты посреди игры или разговора — это лучше, чем терпеть, а потом неминуемо завестись и сорваться.

Даже если вы очень устали или серьезно заняты, зачастую уделить ребенку 3 минуты безраздельного (!) внимания обойдется дешевле и быстрее, чем пытаться отбрыкаться от общения, которого он просит.

Если вы чувствуете, что в вас уже поднимается волна раздражения, попробуйте один из следующих приемов:

1. поменять физическое положение (сесть с ребенком на пол, или наоборот, встать, перейти в другую комнату);
2. начните внимательно рассматривать своего ребенка, как он выглядит, как говорит, его мимику, цвет и выражение глаз, движения, сосредоточьтесь на этом все свое внимание; съешьте что-нибудь прямо в процессе разговора или ссоры;
3. назначьте себе тайм-аут – выгоните себя из комнаты на 2 минуты

Если сдержаться не удалось и вы так или иначе сорвались на ребенке, даже если он был изначально виноват и вся ссора произошла из-за его объективно дурного поведения, все равно объяснитесь с ним по поводу вашего срыва, когда вы все успокоитесь. Скажите, что вы были несправедливы и вам жаль. И неважно, какого возраста ваш ребенок, если вы скажете искренне, вас поймет и 4-месячный несмышлениш.

Срывы случаются. Это не значит, что вы плохой родитель, это просто говорит о том, что вам тоже, как и нам всем, есть над чем работать в себе. Не погружайтесь в бесконечное чувство вины, лучше потратьте эту энергию на позитив и не забывайте заботиться о себе. Если родитель вкладывает в ребенка буквально все, рано или поздно у него ничего не останется.