

СОВЕТ ПЕДАГОГА –ПСИХОЛОГА МБДОУ № 75 ИВАНЦОВОЙ И.А.

Мамочки, держите себя в «рамочках», или как не срываться на ребенке.



Часто возникают ситуации, которые выводят мам из равновесия. Ребенок раскапризничался, не хочет есть кашу, принимать лекарство или садиться на горшок.

Он плачет и кричит. Забот и так полно, а тут еще чадо прибавляет проблем и капризничает.

Вот несколько советов как не сорваться на любимого человечка:

1. Считать до 10 (иногда ещё и обратно)
2. Строго сказать ребенку, что данная ситуация очень неприятная. Работает с детьми старше 4,5 лет. Можно дать три предупреждения. На третьем сообщить, что это последнее предупреждение (иногда при этом полезно начать считать до 10))). До этого, правда редко доходит. Однако порой бывает...
3. Берем тайм-аут (работает с детьми с 5-6 лет ни в коем случае раньше делать этого не стоит!!!– все делаем наоборот – хватаем в охапку, обнимаем, говорим, что безумно любим, не смотря ни на что: даже когда он хулиганит, плачет, капризничает.
4. Просим помощи... как правило у мужа или мамы. В этом нет ничего зазорного... Вы тоже человек и иногда Вам нужна передышка
5. Принимаем душ или, хотя бы умываемся. Вода смывает не только грязь, но и негативные эмоции.
6. Не копите негатив. Очень часто родители сами все усугубляют своим терпением. Мама терпит выходки ребенка, терпит, терпит, терпит, терпит, терпит — а потом происходит извержение вулкана! В итоге оказывается, что мама начала срываться на ребенка. Хотя именно этого и хотела избежать своим терпением. Суть совета не копить негатив в том,

чтобы высказывать и выпускать свои эмоции, не давая гневу взять вас под контроль. Пока ваше недовольство еще не превратилось в гнев, вы можете осознавать, что вы говорите и делаете.

7. Уделять большое внимание саморазвитию. Очень часто мамы срываются на детях потому, что в целом не удовлетворены своей жизнью и не смогли самореализоваться

8. Выделять себе время для отдыха (как минимум 30 минут, только я любимая – сама с собой). Усталость – одна из причин срыва. Поверьте, цена спокойствия и гармоничных отношений гораздо выше идеального порядка в доме и обеда из трех блюд. Расставляйте приоритеты правильно.

9. Уметь прощать себя и детей. Если Вы все же порой срываетесь, но это единичные случаи – не терроризируйте себя – от одного раза у ребенка не останется травмы на всю жизнь

10. Условный знак. Договоритесь с ребенком об условном знаке, который чадо может применить, если видит, что мама теряет над собой контроль.

11. Читать много литературы по вопросам воспитания детей и использовать проверенные методы борьбы со стрессом и детским непослушанием

12. Просто очень любить своих детей. И запомните нервная мама – нервный ребенок. Дети очень тонко чувствуют и реагируют на состояние родительницы, поэтому стоит внимательно следить за своим психологическим состоянием и не позволять своим неурядицам и проблемам влиять на жизнь самого дорого и любимого человечка.

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.

Не погружайтесь в бесконечное чувство вины, лучше потратьте эту энергию на позитив и не забывайте заботиться о себе!