Консультация для родителей

«Родительские срывы на детей. Их причины и профилактика»

Как научиться контролировать свои эмоции в ходе воспитания ребёнка? В жизни семьи каждого человека есть взлёты и падения. Не бывает так, что всё идёт ровно, потому как это жизнь, а значит – все мы меняемся. Семья – это система, в которой постоянно изменяется каждый её участников. Именно поэтому важно помнить об элементарных особенностях характера каждого, а не стараться подстроить всех под себя.

Родители в попытке воспитать своего ребёнка очень часто срываются и спустя определённое время не могут понять, что же именно стало причиной их нервного надрыва и, как следствие, скандала в семье.

Почему родители дают волю своим негативным эмоциям по отношению к ребёнку?

Причины.

1. Специалисты в сфере психологии и социологии, изучающие различные семьи, пришли к тому, что родители срываются из-за того, что просто не знают, как поступить в данной ситуации и, зайдя в тупик, сбрасывают с себя всю ответственность, а ребёнок страдает из-за такого «детского» поведения своих родителей.

2. Многие родители просто не знают, что сказать ребёнку из-за его какой-то жалости, поэтому упрекают его, что он сам должен знать, что это нельзя, ведь он взрослый. Дети очень часто просто не понимают, почему срывается мама или папа, ведь можно нормально и спокойно всё объяснить. Да, иногда такому крепкому терпению приходит конец, но также и приходит конец уважению со стороны вашего ребёнка.

3. Известно, что в отношениях люди стараются «лидировать» за счёт эмоций другого человека: это либо уважение и благодарность, либо же страх. Что именно выбрать вам в воспитании ребёнка – дело ваше, но всегда стоит помнить, что это человек, который тоже вырастет и будет стараться построить свою семью на тех примерах, которые он «впитал» в родительской семье.

4. Часто люди действуют исключительно в соответствии со своими эмоциями, их разум отключается на определённое время. Многие родители после того как сорвались и накричали на ребёнка, через некоторое время

успокаиваются и стараются проанализировать свое поведение. Часто они сами осознают, что это было глупостью и просто порывом эмоций, но уже дело сделано и ребёнок пострадал.

5. Ещё одной причиной может быть усталость. Этот случай особенно подходит мамам и папам, чьи малыши ещё не достигли годика. Ненормированный день и бессонные ночи дают о себе знать. Если вы не можете расслабиться и отвлечься, если у вас не получается контролировать свои эмоции – обратитесь за помощью к психологу.

6. Внутренний запрет на проявление негативных эмоций. Если вы постоянно вынашиваете в себе эмоции и мысли негативного характера, то рано или поздно вы не сдержитесь. Этот момент может произойти именно тогда, когда рядом с вами будет ваш ребёнок, поэтому не забывайте иногда давать волю своим эмоциям. Чтоб потом не испортить психику ни в чем не виноватого малыша.

7. Высокие требования родителей к малышу. Часто бывают такие ситуации, когда родители не ставят себя на место ребёнка и требуют от него выполнения непосильных заданий. Конечно, бывают редкие случаи одарённости детей, но если ваш ребёнок не выделяется никакими особыми навыками, не требуйте от него больше, чем ему под силу. Если вы сомневаетесь в своей компетенции, вступите в кружок молодых родителей, где сможете получить дельный совет от других участников.

Как же достичь внутренней гармонии и не срываться на ребёнка?

Профилактика.

– Уделяете время себе. Конечно, иногда это бывает достаточно трудно сделать, но даже если у вас несколько детей разного возраста, выделяете 30 минут для себя. Это может быть ваше любимое хобби, чтение интересные книги или журнала или просто прогулка на свежем воздухе в одиночестве.

Дети – это постоянная работа, от которой тоже иногда стоит отдыхать. Примите горячую ванну, сходите в гости на час к другу или подруге или посмотрите любимый сериал. Всё это вы можете делать, пока ваш ребёнок спит. Если вы не будете уделять время себе, то вскоре возникнет усталость и, как следствие, негативные эмоции.

– Если чувствуете внутреннее напряжение, иногда употребляйте травяные настои (валериану или пустырник), потому как травы безвредны для человеческого организма, но прекрасно влияют на нервную систему.

– Включите в свой режим дня физические упражнения. Если у вас есть возможность отлучиться на пару часов несколько раз в неделю в спортивный зал, то обязательно запишитесь на йогу, аэробику, бокс или плавание, ведь физические нагрузки значительно снизит ваше внутреннее эмоциональное напряжение. Если же вы сами воспитывайте ребёнка, то уделите 15 минут утренней гимнастике или зарядке. Это поможет укрепить сердечно-сосудистую систему, привести в порядок ваше тело и снять нервное напряжение.

– Уделяете достаточно внимания вашему ребёнку. Далеко не всегда плохое поведение ребёнка – это его черта характера или вредность. Чаще всего это банальное желание привлечь к себе внимание. Если вы не будете проводить достаточно времени со своим малышом, то вскоре поймёте, что ваша агрессия совсем скоро вырвется наружу, сметая все на своем пути.

– Избегайте общения с ребёнком, когда вы пришли уставшие с работы, на вас накричал начальник или у вас личные проблемы. Всё это не приведёт ни к чему хорошему. Ведь находясь в таком состоянии, вы, скорее всего, весь свой негатив выплеснете на ребёнка, который ни в чем не виноват. Если ребёнок жаждет общения с вами именно в данный момент, то скажите, что вам немного нужно отдохнуть и вскоре вы уделите ему должное внимание.

– Выражаете свое раздражение в чётко сформулированных фразах, которые дадут понять ребёнку ваше мнение, но не обижайте и не оскорбляете малыша. Скажите, что он был неправ или что он просто обязан выполнить ваши указания. Вы можете использовать повышенный тон, но не выпускаете все свои эмоции наружу.

– Обратитесь за помощью к своим близким и родным. Если вы расскажете кому-то о том, что внутри вас растёт агрессии и раздражение, то заметите, что сразу же после беседы вам станет легче. Для того и существуют близкие и друзья чтоб поддержать и понять в нужную минуту, поэтому смело пользуйтесь этим в такие сложные для вас моменты.

– Отлично помогают снять стресс горячие ванны или контрастный душ. Смело уделите себе несколько минут для того, чтобы спасти от негативных эмоций не только ребёнка, но и себя.

– Отвлекайтесь во время выяснение отношений с ребёнком. Съешьте яблоко, обратите внимание на одежду или внешность ребёнка, вспомните о любимом блюде или аромате. Очень важно отвлечься, чтобы переключить свои мысли на что-то другое и не концентрироваться на негативе.

– Выйдите в другую комнату и выскажите вслух все свое недовольство наедине с собой. Дайте волю своим негативным эмоциям, чтобы избежать срыва на любимого ребёнка. Это поможет вам расслабиться и снять стресс, а ваш близкий человек не услышит всего негатива, который мог быть адресованным именно ему. Очень часто можно заметить, что все слова в процессе ссоры между родителями и ребёнком о том, что ребёнок «сам должен знать», «сам должен подумать над своим поведением», «сам понять, что не так он сделал и зачем так поступил».

Но что при этом делают родители? Ничего, потому и стараются перенести всю ответственность на малыша. Такие ситуации очень часто повторяются во многих семьях, ведь человеческое желание перенести все на кого-то приводит к тому, что дети вырастают, но так и не понимают, за что их так сильно ругали и наказывали. Если же родители видят, что ребёнок раскаялся и понял свои ошибки, то агрессии нет – потому как он автоматически взял на себя ответственность.

Всегда помните о том, что ваш ребёнок – это отражение вас, начните с себя, чтобы воспитать полноценного человека.