

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ № 61 «комбинированного вида»

«Как справиться с гневом на ребёнка?»

(консультация для родителей)

Составитель Сухова Елена Леонидовна,
воспитатель группы «Звёздочки»
МБДОУ № 61

Ленинск-Кузнецкий ГО 2023

«Как справиться с гневом на ребёнка?»

Истерики у ребёнка? Тенотен детский помогает успокоить ребёнка и справиться с истерикой. (tenoten-deti.ru) Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом. Говорить об этом не принято, признаваться в этом стыдно, но, тем не менее, ситуации, когда ваш ребёнок просто доводит вас до белого каления, встречаются практически у каждого человека.

Мы не будем говорить о гневе на ребёнка после 2-3 лет, а поговорим о том, что происходит, когда вы злитесь на малыша, который может не понимать, что делает. Такой гнев кажется иррациональным – на самом деле, как можно сердиться на ребёнка за то, что он, не переставая, кричит, а вы не понимаете, что ему нужно, когда он не засыпает, и вы качаете его на руках битый час. Да, мозг говорит – сердиться нельзя, но контролировать эмоции не получается. Тому виной и недосып и общая усталость, но не будем себя оправдывать, лучше подумаем, как справиться с этой ситуацией.

Во-первых, надо понять, что вы не монстр, который ненавидит своего ребёнка, вы просто усталая мама, которой нужна минутка отдыха.

Во-вторых, если у вас есть свободное время, обязательно прочитайте книгу Э. Ле Шан «Когда ваш ребёнок сводит вас с ума». В ней говорится о многом, что может вам помочь осознать истинные причины своего гнева. Например, если вас раздражает слишком крикливый ребёнок, то это потому, что вы сами в детстве не позволяли себе требовать столько внимания к своей персоне. Если у вас была такая ситуация, что вы в гневе накричали на малыша, шлепнули его со злости, а не потому, что он этого заслужил, то вот еще один факт для вас. Учёные, исследующие импульсы мозга установили – между тем моментом, когда мозг принял решение что-то сделать и самим действием есть небольшой зазор – 1/8 секунды. Это то время, которое у вас есть, чтобы остановиться и не завершить рукоприкладство. Знайте, вы всегда можете остановиться.

Хочу добавить несколько советов из личного опыта работы:

- ❖ Если вы чувствуете, что начинаете злиться, постарайтесь не держать ребёнка на руках, оставить в кроватке и выйти в другую комнату «отдышаться».
- ❖ Хорошо помогают отвлеченные математические операции, даже обычный счёт про себя, после каждой цифры делайте глубокий вдох.
- ❖ Создайте у себя рефлекс – при возникновении гнева представляйте своего ребёнка взрослым человеком, как бы он отреагировал на такое поведение?
- ❖ Если ребёнок громко кричит, попробуйте покричать или поплакать вместе с ним.

Верьте в свои силы, вы взрослый человек и сможете справиться с негативными эмоциями!

Список литературы:

1. Догилева, В. Как справиться с гневом на ребёнка [Электронный ресурс] В. Догилева. – Режим доступа: <http://klub-drug.ru/doshkolniki/gnev-na-rebenka.html>. Загл. с экрана