

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11

Журнал для родителей «Психолог и Я»

ноябрь

Выпуск № 2

Тема номера:
«Как совладать с
собственной агрессией
и не срывать-
ся на ребёнке»





ноябрь

ЖУРНАЛ

Слово редактора

Уважаемые родители! Этот журнал создан для вас. Здесь вы сможете прочить статьи по развитию ваших детей, найдёте для себя ценные рекомендации и советы, а также узнаете актуальные новости детского сада, а на последней странице нашего журнала вы найдёте интересные задания

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

Как совладать с собственной агрессией и не срываться на ребёнке.

Стр. 3

Доска объявлений
стр. 5

Игротека
стр. 6

КОНТАКТЫ:

Адрес:

Санкт-Петербург, посёлок Шушары, территория, Ленсоветовский, 35, строение 1

Телефон:

8 (911) 704-60-93

Наш сайт:

<https://detsad11pushkin.ru/>

Как совладать с собственной агрессией и не срываться на ребёнке.



Родительская агрессия – явление, которое довольно часто встречается в нашем обществе. «Как избежать этого и не срываться на ребенке?» Давайте попробуем разобраться в том, что же такое с нами происходит в ответ на детское какое-то «не такое» поведение, и главное – как нам с этим справляться.

Все эмоции нужны, все эмоции важны.

Начнем с того, что все наши чувства и эмоции имеют место быть. Даже самые нежелательные и неприятные! От того, что мы будем их копить в себе, запрещать себе их чувствовать или игнорировать, они не исчезнут. И да, это правда (хоть для некоторых и очень



неприятная), но наши дети – такие любимые и такие долгожданные, – тоже вызывают в нас различные неприятные эмоции и состояния: раздражение, злость, гнев, страх, усталость, скуку и тому подобное. И это нормально и совер-

шенно естественно! Ведь когда мы находимся так близко с другим живым человеком (а



отношения с малышом, это не просто рядом – это фактически созависимость), у нас так или иначе возникают разные эмоции, и не только приятные. Не потому что дети или родители – плохие, а потому что мы все – живые.

Эмоциональная шкала.

Важно понимать, что эмоциональные переживания различаются по интенсивности и силе выраженности. Внезапно вдруг ниоткуда сильная злость или ярость не появится (если мы не имеем в виду какие-либо ситуации, напрямую угрожающие жизни). Все идет по нарастающему – от легкого недовольства к раздражению, затем переходя в злость и даже, возможно, в гнев или ярость. Необходимо учиться различать малейшие оттенки своих эмоциональных состояний, чтобы не до-

водить себя до «кипения». А для этого следует практиковать осознанность в отношении своих чувств и эмоций, развивать свой эмоциональный интеллект, обращать внимание на все свои переживания.

Легализуем свои эмоции.

И первый ответ на вопрос «как не срываться?» – «не копить». А для этого важно давать выход своим эмоциям, признавать их, легализовать. Нет ничего неестественного или постыдного в том, что мама может разозлиться на то, что ребенок в 25-й раз игнорирует ее просьбу убрать свои игрушки (если, конечно, эта просьба для ребенка соотносима с его возрастными возможностями). И первый шаг к тому, чтобы не сорваться, честно сказать себе и ребенку: «Я злюсь, когда... (вставляем по контексту)!». То есть важно вовремя словить, осознать то, что вы чувствуете в момент накала, и постараться сформулировать это конкретным описанием своего состояния. Сразу может быть очень и очень непросто это отслеживать, особенно, если у

вас нет опыта бережного взаимодействия со своим эмоциональным миром. Но постепенно, шаг за шагом, вы сможете получать доступ к своим эмоциям, отвечая на простой вопрос: «Что я сейчас чувствую?», «Что я ощущаю в этот момент, когда ребенок не слушается, вредничает, перечит и так далее?». И как только вы осознаете и назовете свою эмоцию, градус накала уже спадет и вам проще будет управлять своим состоянием. Ведь мы не можем управлять тем, что не осознаем.

Выражаем злость экологично.

Итак, мы уже разобрались в том, что чувствовать разные эмоции – это нормально. Другое дело – как их выражать. Поскольку самая распространенная эмоция, которую мамы пытаются



подавить или запретить себе в отношении ребенка, – это злость, то тут нужно отметить, что чем раньше мы ее в себе распознаем (как правило, начинается все с раздражения), тем менее эмоционально насыщено будем ее проживать. Но что

же делать, если вы поймали себя уже на градусе кипения, простое осознание вам уже не сильно помогает и вы готовы сорваться? Предлагаю вам несколько практик, которые вы можете использовать в тот момент, когда чувствуете, что на пределе:

1. Переключаем внимание на свое тело.

Обычно, когда мы злимся на поведение ребенка, у нас есть одно желание – чтобы он прекратил (кричать, не слушаться и т.д.). В этот момент очень важно перевести фокус внимания с поведения ребенка на себя: постарайтесь переключиться на свое тело, его потребности, свое дыхание. Ощутите, где находится сейчас ваша злость, в какой части тела? Какие сейчас есть желания и потребности у вашего тела: быть может, вам очень жарко и хочется освежиться? Или у вас пересохло во рту и вам необходим глоток воды? Позаботьтесь о себе в этот момент злости, постарайтесь перевести свою энергию из контроля за ситуацией/ребенком на то, чтобы помочь себе. Можно выйти в ванную умыться или пойти на кухню попить воды, подойти к окну и посмотреть на небо, лечь в кровать в позу эмбриона. Этим несколько секунд переключения дадут возможность вам выйти из ситуации, немного сменить ракурс, сбавить накал.

2. Помним о главном.

Еще одна практика, помогающая совладать с сильными эмоциями, – это напоминать себе о чем-то глобальном, значимом, ценном. Когда вы будете в спокойном, благостном состоянии, посмотрите на своего ребенка с любовью и сформулируйте свой девиз – что для вас самое главное в материнстве, в отношениях с дорогими людьми, в семье в целом. Постарайтесь уложиться в несколько слов, эта формулировка должна быть емкой и короткой. Например, «я выбираю любовь», «ребенок когда-то вырастет», «мы одна семья», «отношения превыше всего». Проговаривайте эту фразу каждый день, чтобы довести ее до автоматизма. В момент сильного раздражения произнесите вслух эту фразу, таким образом вы задействуете отделы мозга, отвечающие за контроль эмоций. Повторяйте эту фразу как мантру, полностью переключая свое внимание на то, что вы говорите.

Ищем реальную причину раздражения.

Когда вы научитесь отслеживать свое раздражение в самых незначительных проявлениях, постарайтесь разобратся, какие именно ситуации вас больше всего выводят из равновесия. Зачастую родители на самом деле злятся тогда, когда

испытывают беспомощность и страх не справиться со своей воспитательной функцией. И тому есть несколько причин: несоответствие ожиданий и представлений о возрастных особенностях ребенка (например, завышенные ожидания в отношении контроля собственных эмоций ребенком); неразвитые навыки родительства (бедный репертуар реакций на поведение ребенка); низкая самооценка.

Ну и не будем также забывать о том, что ребенок порой лишь «последняя капля» в эмоциональном состоянии родителя – например, родитель может на самом деле злиться на партнера либо же быть

расстроенным из-за работы, а неубранная игрушка или разлитый на ковер компот лишь выпускают накопленное недовольство. Поэтому помимо того, чтобы дифференцировать свои эмоции, необходимо также искать ответ на вопрос: «Из-за чего я сейчас злюсь/расстроен/раздражен?». Что на самом деле со мной происходит? Кто истинный виновник моего душевного беспокойства? Как я могу себе помочь?

Повышаем свою родительскую компетентность и личную осознанность.

Ну и для того чтобы научиться жить в гармонии со своими чувствами и эмоциями, необходимо, конечно, быть в контакте с самим/ой собой, со своими желаниями и потребностями. Для этого важно повышать свой уровень осознанности, развивать навыки самоанализа, обучаться практикам эмоциональной саморегуляции. Просто так в один день взять и перестать злиться – нереально. Как бы сильно вы ни зарекались. Но точно можно научиться выражать свою злость без того, чтобы ваш ребенок об нее травмировался.



Доска объявлений

Уважаемые родители!

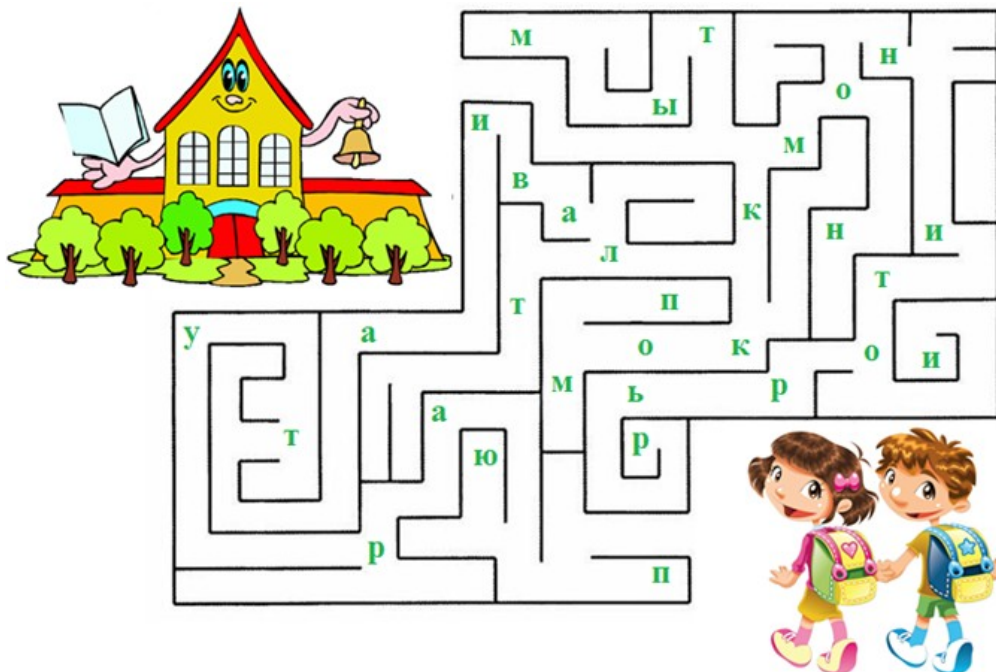
Консультирование родителей проходит по вторникам с 16.00 до 18.00 и четвергам с 08.00 до 09.00

С уважением педагог-психолог
Угрюмова Лариса Фёдоровна

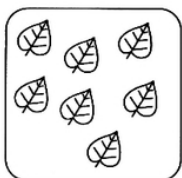
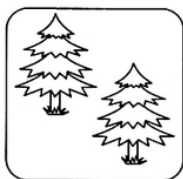
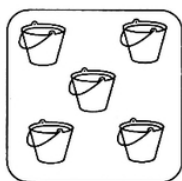


ИГРОТЕКА

Задание 1. Помоги Маше и Пете дойти до школы. По пути называй буквы.



Задание 2: Соедини картинки линиями м цифрами.



2

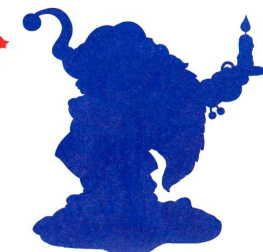
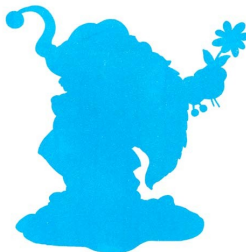
7

3

5

10

Задание 3: Найди тень гнома.



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №11
Пушкинского района г. Санкт—Петербург

