

Консультация

для родителей по взаимоотношению с детьми

«Тропинка родительской любви»

Педагога-психолога Л.Ф. Молотиловой

Задачи:

- развивать эмоционально здоровые взаимоотношения родителя с ребёнком;
- помочь родителям справляться в момент эмоциональной нагрузки.

Ход:

«Мама не кричи!» Как часто нами овладевают негативные эмоции. Мы не справляемся с маленьким человечком, которого так любим.

Наша жизнь и та полна стрессов, а ещё здесь он, который... «не буду», «не хочу», «уйди», «я хочу так», да и ботинки посреди комнаты, так себе удовольствие...

И нас начинает «штормить».

Как же выйти из замкнутого круга?

Парадоксально то, что когда мы срываемся, кричим, организм защищает нас и пытается спасти. Он требует вашего ресурса, а ресурса нет. Ведь никуда не делись, работа, родственники с просьбами помочь, домашний быт и всё прочее.

Да, в коммуникации вкладывается много ресурса. И что бы его отдать, необходимо его где то взять!

И так уж вышло, что мы, взрослые, отвечаем за себя и свой ресурс сами: когда мы голодны, мы должны себя кормить, когда устали - укладывать спать.

Наш ресурс – это наша ответственность. И если у нас его не хватает, важно шаг за шагом организовывать свою жизнь так, что бы его накопить. Поэтому моим важным посланием для вас будет то, что в любых эмоциональных штормах вам нужен навык ПОДДЕРЖКИ и НАПОЛНЕНИЯ себя, а не обвинение.

И сейчас я расскажу Вам 7 способов работы, когда сильные эмоции одолевают вас, что станет вашей «скорой помощью».

Что хорошего в том, когда Вас штормит от эмоций?

То, что они всегда заканчиваются.

Если вы испытываете сильные эмоции – они точно скоро закончатся, так уж мы устроены. В шторме важно «выжить» и «не навредить себе и другим»!

ИТАК, УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ В МОМЕНТЕ КОММУНИКАЦИИ С РЕБЁНКОМ (и не только с ребёнком)

1. Упражнение «5 пальцев»

Если чувствуете, что вас захлестывает эмоция, и вы теряете контроль над собой.

Начинаем с мизинца. Обхватываем его и произносим: «Такие эмоции у меня бывают, и я это знаю».

Безымянный палец. Постарайтесь определить, какую эмоцию вы сейчас испытываете и назвать ее. Например: «Это злость (страх, обида), и я это знаю».

Средний палец: «Это чувство всегда проходит, и я это знаю». Здесь я хотела бы уточнить: любая, даже самая сильная эмоция на пике длится не более 5-7 секунд. Спросите себя: «Я могу выдержать 5 секунд эмоции?»

Указательный палец: «Я знаю, как себе помочь». Здесь нужно заранее придумать 2 -3 варианта действий, что можно делать, когда вас захватывают чувства: выйти на улицу, попить воды, подышать «квадратом», позвонить подруге, уйти на прогулку.

Большой палец: «Я прихожу в себя. Я успокаиваюсь». Уделите каждому утверждению 10 - 20 секунд. Если нужно, повторите несколько раз. Старайтесь дышать ровно. С каждым утверждением ваше дыхание успокаивается, приходит в норму.

2. Дыхательное упражнение для снижения тревоги.

Это упражнение помогает быстро снизить тревогу. Устойчиво садимся, что бы почувствовать стопами землю и спиной спинку стула или кресла, расслабляемся.

На 3 счета делаем вдох, на 3 счета выдох.

На следующий цикл дыхания удлините выдох на 1 - получается выдох на 4.

Следующий цикл удлините выдох до 5-ти.

Таким образом доходим до такого счета: на 3 вдох, на 8 выдох.

3. «Дыхание по квадрату».

Это еще одна дыхательная НЛП - практика, позволяющая успокоиться, снять тревогу, собраться с силами.

Примите удобную позу стоя или сидя. Можно закрыть глаза. Сделайте вдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре» или «тысяча один, тысяча два, тысяча три» (как вам удобнее считать).

Задержите воздух в себе, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре» или «тысяча один, тысяча два, тысяча три».

Сделайте выдох, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре» или «тысяча один, тысяча два, тысяча три».

Задержите дыхание, одновременно считая про себя: «один, два, три, четыре» или «тысяча один, тысяча два, тысяча три».

Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по длительности, нормальный, комфортный для большинства ритм - примерно 4-6 секунд.

4. «Нервно – мышечная релаксация по Джекобсону».

Это упражнение, которое помогает снять сильный стресс, расслабиться, уснуть, справиться с агрессией и тревогой. Упражнения выполняются лежа или сидя, с закрытыми глазами. Начните с кратковременного (5-7сек) напряжения одной группы мышц, например, ног, или спины, которые затем расслабляются. По мере достижения полного расслабления одной группы мышц, переходите к следующей и т.д. Так постепенно и медленно пройдите по всему телу.

5. Упражнение «Если я сейчас сорвусь и начну орать»

Желание заорать - это желание выплеснуть напряжение из тела, выразить сильные чувства внутри. Сдерживать такое сильное напряжение вредно для вас, а выплескивать его на ребенка - очень вредно для его психики.

Поэтому, в момент, когда вы хотите заорать, начните...петь и танцевать. Попробуйте! Вспомните, как вы это делаете, когда поете любимую песню? Возможно, вы прыгаете, кричите любимые строки - это выражение той же эмоционально заряженной эмоции, агрессии, только намного безопаснее.

Поверьте, те мамы, которые попробовали этот метод, еще ни разу не пожалели.

6. «Shakeoff» (встряска) – техника для снятия напряжения, активизации сил и энергии. Название говорит само за себя - нам понадобится хорошенько протрястись. Что именно нужно сделать? Сначала вы начинаете трясти только кистями, как будто стряхиваете что-то. Потом руками, потом всей верхней частью тела, головой и всем телом. Что бы лучше представить себе движение - посмотрите, как это делают собаки после выхода из воды. Вот примерно такое движение нам надо получить в финале.

7. «5 чувств» - упражнение для работы с любыми сильными эмоциями

Перечислите 5 вещей, которые вы видите.

Перечислите 5 звуков, которые вы слышите.

Перечислите 5 вещей, которых можете коснуться. Какие от них ощущения? Какая у них текстура?

Перечислите 5 вещей, которые вы можете почувствовать с помощью обоняния. На 5 счетов сделайте глубокий вдох и выдох.

Скажите: «Я ощущаю дыхание в своем теле».

А так же проанализируйте те базовые ресурсы, на которые Вы можете опираться в обычной жизни. Это сон, прогулка, любимое занятие, помощь близких, свободное от быта время и другие.

Каких ресурсов вам не хватает, и что вы можете сделать для себя уже сегодня?