Консультация для родителей педагога-психолога Хлыстун А.Я.

**"Как сдерживаться и не накричать на ребёнка"**

**Цель:**

Помочь родителям осознать причины собственного раздражения, научиться управлять эмоциями и выбрать конструктивные методы взаимодействия с ребёнком.

**1. Почему важно сдерживаться?** Ребёнок учится через подражание: агрессивное поведение взрослого может стать для него нормой.Крики и срывы разрушают доверие между родителем и ребёнком.

Спокойная атмосфера способствует эмоциональному развитию ребёнка, его уверенности в себе и стабильности.

**2. Основные причины раздражения родителей**

- Физическая усталость: недосыпание, перегрузки и отсутствие отдыха приводят к раздражительности.

- Эмоциональное выгорание: постоянная занятость заботами о семье и ребёнке без личного времени.

- Нереалистичные ожидания: родители ожидают от ребёнка поведения, несоответствующего его возрасту.

- Неумение справляться со стрессом: личные проблемы или внутреннее напряжение могут выплёскиваться на ребёнка.

**3. Как справляться с эмоциями?**

- Замедлитесь и сделайте паузу: когда чувствуете, что раздражение нарастает, остановитесь. Глубоко вдохните и мысленно сосчитайте до 10. Это поможет немного снизить эмоциональный накал.

- Осознайте причину своих чувств: задайте себе вопрос: «Что меня действительно раздражает? Это поведение ребёнка или моя усталость?»

- Переключите внимание: если возможно, выйдите из комнаты на несколько минут, чтобы успокоиться. Слушайте расслабляющую музыку или сделайте что-то приятное для себя.

- Избегайте обвинений и ярлыков: вместо «Ты всегда плохо себя ведёшь!» говорите: «Мне сейчас сложно, давай попробуем вместе разобраться».- Применяйте позитивные стратегии: используйте юмор, чтобы снять напряжение. Например, предложите ребёнку превратить уборку в игру. Обнимите ребёнка — это может быстро снизить уровень раздражения.

**4. Что поможет снизить уровень стресса?**

*- Планируйте отдых:* найдите время для себя: прогулка, чтение, занятия спортом.

*- Реалистичные ожидания:* помните, что ребёнок изучает мир и делает ошибки. Это нормально для его возраста.

*- Просите помощи:* делегируйте часть домашних обязанностей партнёру или близким.

*- Научитесь говорить о своих чувствах: н*е бойтесь признаться: «Мне сейчас трудно, я устала. Дай мне немного времени, и я смогу помочь».

**5. Как говорить с ребёнком без срывов?**

- Используйте "Я-высказывания": вместо «Ты опять разбросал игрушки!» скажите: «Мне неприятно, когда в комнате беспорядок. Давай вместе уберём».

- Делайте выборы: вместо крика дайте ребёнку выбор: «Ты хочешь сначала надеть пижаму или почистить зубы?»

- Оставайтесь на уровне ребёнка: опуститесь на его уровень, чтобы говорить спокойно и уверенно.

**6. Типичные ошибки и как их избежать**

*- Крик вместо объяснений:* ребёнок не понимает крика, он пугается. Старайтесь говорить спокойно.

*- Наказание без объяснения:* объясняйте ребёнку, за что его поведение неприемлемо и как надо поступить.

*- Обиды и упрёки:* не говорите ребёнку фразы вроде «Ты мне всё настроение испортил».

**7. Рекомендации для родителей**

Разрешайте себе быть несовершенными. Иногда родители могут ошибаться, но важно извиняться перед ребёнком за срыв.

Работайте над самообладанием через практики релаксации, медитацию или просто регулярный отдых.

Если чувствуете, что справляться становится сложно, обратитесь за поддержкой к психологу.

**Вывод:** Срыв на ребёнка — это сигнал о том, что родителю необходимо заботиться о себе и своих ресурсах. Помните, что дети чувствуют ваше настроение, поэтому важно сохранять спокойствие и строить доверительные отношения.

Если у вас есть дополнительные вопросы, я всегда готова помочь.