

# Как не сорваться на ребёнка?!

## Советы педагога - психолога.

Каждая мама или папа рано или поздно начинает раздражаться или испытывать злость к собственному ребенку. В самом чувстве нет ничего страшного. Оно является сигналом о нашем отношении к ситуации и появляется закономерно, так как ребенок регулярно нарушает границы взрослого. Малыш плачет, будит родителей, кричит, требует свое, капризничает, не слушается. Такое поведение естественно для ребенка, родители понимают это - контейнируют, но чувство раздражения в любом случае возникает и может выплёскиваться вовне.

***Очень часто мамы ругают себя за появление негативных мыслей и эмоций. Но если родитель понимает свою агрессию, умеет ее грамотно перерабатывать и выразить, то контакт можно выстроить с наименьшими потерями.***

Часто случается так, что злость переходит в деструктивные действия, тогда мы можем говорить о срывах. Это такие эмоциональные состояния, когда родитель при негативных эмоциях ребёнка раздражается настолько, что переходит на крик, физическое воздействие (шлепки, щипания, тряска). После таких проявлений родитель, в основном мамы, говорят, что им стыдно, могут плакать, жалеть себя или ребенка, испытывать чувство вины, обещать себе, что больше этого никогда не повторится, но в итоге ситуация повторяется снова и снова.

Важно понимать, что срыв — это состояние, которое проще предупредить, чем остановить. Срыву всегда предшествует накопление сильных эмоций и неумение их безопасно для окружающих отреагировать. Успеха в профилактике можно достичь только при условии, что родитель четко сможет проанализировать ситуацию и разобраться в ней. Давайте рассмотрим причины и поводы срывов.

### Причины и поводы срывов:

#### 1. Привычка

Иногда мама может говорить следующее: «Ребенок сильно балуется перед сном. Пока не накричу, не понимает». В этом случае мы имеем дело с привычкой, которую вы сами сформировали у ребенка. Чтобы изменить ситуацию - начинайте общаться с ребенком спокойно, анализируя его состояние (голод, усталость и т.п.).

#### 2. Проблемы со здоровьем

- Гормоны. Иногда вспышки агрессии могут случаться при нарушениях функционирования щитовидной железы. Такое встречается редко, но все же сдать анализы будет не лишним. Обратитесь к эндокринологу, особенно, если знаете, что раньше были проблемы.
- Депрессия, переутомление, бессонница, невроз, истерическое расстройство и другие пограничные нарушения могут проявляться в неконтролируемой злости. В этом случае важно получить консультацию психолога или психотерапевта.
- Отдельно стоит сказать о посттравматическом стрессовом расстройстве. Если в жизни женщины происходит домашнее насилие (бьет супруг), либо был опыт сексуального насилия, то данное состояние напрямую взаимосвязано с эмоциональными срывами и вспышками агрессии.

#### 3. Эмоциональное выгорание и усталость

Когда мама регулярно проводит время с ребенком либо устает на работе и дома, то срывы становятся закономерным явлением.

#### 4. Мама в трудной жизненной ситуации

Развод, смерть близкого человека, увольнение, переезд из родного города — все эти события считаются стрессовыми и могут обострять эмоциональное состояние.

#### 5. Детские травмы

Все мы родом из детства. Поэтому иногда тему срывов можно считать унаследованной. У мамы есть опыт переживания эмоционального или физического насилия, такой опыт закрепляется в нашем подсознании, а уже во взрослом возрасте воспроизводится с собственными детьми.

#### 6. Неумение управлять своим эмоциональным состоянием

Когда взрослый не знает, как обходиться со своей агрессией и страхами, грамотно устанавливать границы, то ребенку не у кого научиться этому. Получается замкнутый круг — детские истерики и мамины срывы.

**Осознание — это первый шаг на пути решения проблемы, но важно понимать, что только благодаря конкретным действиям можно добиться желаемого результата. Не всегда будет получаться с первого раза, возможны откаты. Но если действовать планомерно, заручиться поддержкой близких, друзей или специалиста, то можно добиться хороших результатов.**



С уважением, педагог- психолог Елена Витальевна Маковская.