

**ТОГБОУ «Горельская школа - интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»
Центр по профилактике социального сиротства**

Как общаться с ребенком без крика и раздражения

Адрес:
Тамбовская область,
Сосновский район, р/п Сосновка,
ул. Лесная, д.2



Сосновка 2018

Материнство – это не только радостный смех, объятия и поцелуи, еще это колоссальный труд, физическая и психологическая нагрузка. Детям свойственны крики, истерики и нежелание делать то, что их просят. Капризы абсолютно по любому поводу и непослушание происходят ежедневно – все это вместе с домашними заботами рано или поздно способно вывести из равновесия самую спокойную мамочку, и она может начать срываться на ребенке, иногда ругая его даже за самый незначительный проступок.

ПРИЧИНЫ ЗЛОСТИ НА РЕБЕНКА

- ✓ Усталость.
- ✓ Подсознательный страх своей некомпетентности в вопросах воспитания. Бессилие и отчаяние.
- ✓ Способ получить быстрый результат.
- ✓ Злость на другого человека.
- ✓ Повышенные требования и слишком высокие ожидания от ребенка.
- ✓ Ограниченность жизненного пространства.



Что делать, если случилась агрессивная вспышка

Осознание

Постарайтесь признать, что крики, гнев, рукоприкладство не решают проблему непослушания надежным образом.

Поддержка

Попросите поддержки и помощи у семьи и у близких друзей. Поговорите с ними, признайте свою проблему.

Остановка

Останавливайтесь в любой момент. Не только в начале ссоры, и не только, когда вы уже устали от крика.

Тайм-аут.

Используйте родительский тайм-аут. Что конкретно это значит? Если вы обнаружили, что вышли из себя, разделитесь с ребёнком физически, отойдите от него (в идеале – в другую комнату).

Анализ

Довольно естественно терять самообладание, если вас атакует нечто непреодолимое и мучительное. Поэтому нужно думать, как свести такие атаки к минимуму. Выпишите на лист все моменты, которые бросают лично вас в зону крика и проанализируйте их.

Забота о себе

Выделите себе время для отдыха. Желательно, не меньше получаса в день.

Вы прекрасные мамы и папы, и мы уверены, у вас всё получится. УСПЕХОВ!!!