

Консультация для родителей

«Три шага к спокойствию, когда ребёнок расстроен»

педагога-психолога
МБДОУ «Детский сад № 214»
Саакянц Натальи Яковлевны

Три шага к спокойствию, когда ребёнок расстроен.

“Мало что так выводит из равновесия, как наблюдать своего ребенка расстроенным, особенно, если причиной расстройства являетесь вы сами. В голову без спросу лезут дикие, бесконтрольные мысли. Ум быстро затуманивают ярость, сомнения в себе и другие разрушительные чувства. Что, если вы могли бы отодвинуть эти мысли в сторону и способом, подобным медитации, сконцентрироваться на настоящем моменте, сконцентрироваться на том, чтобы ровно дышать? Это помогло бы вам сфокусироваться на ребенке и на сиюминутной задаче, а не на глобальных последствиях.” – Клодия Голд.

Когда ребенок плохо себя ведет, истерит или просто расстроен, для нас естественно начать паниковать. Поскольку это выглядит, как экстремальная ситуация, мы заиклены на принципе “борись, беги или замри”. А если расстройство ребенка направлено на нас, то он кажется нам врагом.

Но для детей естественно иметь сильные эмоции и выражать их. Если мы “срываемся”, когда ребенок расстраивается, мы подаем сигнал, что его чувства недопустимы, что не помогает ему научиться регулировать свои эмоции. Хуже того, мы показываем, что пока он не начнет себя контролировать, мы не можем контролировать себя! Не зависимо от того, 5 ему лет или 15, это нежелательная модель поведения.

Конечно, мы знаем, что можем лучше справиться с любой ситуацией в воспитании ребенка, когда мы спокойны. Но когда нас захватывают сильные эмоции, мы не думаем. Мы не можем ничего с собой поделать.

Или можем? Что если бы у нас было 3 шага, которые помогли бы нам снова переключиться на спокойствие, и также предотвратить частые огорчения ребенка? Они есть.

Шаг 1: Уравновесьте собственные эмоции

Остановитесь, бросьте все, что вы делаете, и глубоко дышите.

Снизьте накал. Напомните себе, что нет никакой спешки. Никто не умирает.

Поменяйте направление мыслей. Повторяйте про себя мантру: “Он ведет себя как ребенок, потому что он и есть ребенок. Взрослый(-ая) здесь я.”

Физически сбросьте напряжение. Отметьте, что ваше тело напряжено и сбросьте это напряжение. Глубоко вдохните и выдохните его. Издайте громкий (но не пугающий) звук. Часто прийти в себя помогает вода. Подержите руки под краном или выпейте стакан воды.

Будьте “здесь и сейчас”. Если вы сможете вернуться в настоящий момент, ваше расстройство снизится. Это происходит потому, что, когда мы расстроены, мы реагируем слишком болезненно – мы цепляемся за прошлое (“Мои родители дали бы мне подзатыльник, если бы я сказал такое!”) или опасаемся за будущее (“Мой ребенок станет социопатом!”). Если вы можете все это отпустить, в настоящем моменте нет никакой срочности.

Шаг 2: Перенаправьте свою энергию

Создайте эмоциональную безопасность. Скажите: “Дорогой, у нас возникли трудности. Давай попробуем снова.”

Расставьте акценты. Признайте точку зрения ребенка: “Кажется, ты хочешь

Найдите общую почву. “Ты хочешь, а мне нужно.....
Что мы можем предпринять, чтобы это разрешить?”

Укрепляйте связь. Что может помочь в данный момент? Все остальное может подождать.

Помогите ребенку справиться с эмоциями. Обычно, дети лучше всего успокаиваются, плача в безопасности наших объятий/нашего присутствия. Теперь, когда вы спокойны, вы можете предложить свое сострадание, чтобы ребенок чувствовал себя в достаточной безопасности, чтобы поплакать. Не переставайте дышать, напоминайте себе, что эти слезы – его способ открыть сердце для воссоединения с вами.

Шаг 3: Усвойте урок

Учитесь. Когда вы спокойны, поразмыслите, что вы можете вынести из того, что произошло. Как вы можете поддержать себя, чтобы быть более спокойным(-ой)? (Больше свободного времени, больше сна, меньше обязательств, взгляд на ситуацию с точки зрения ребенка?)

Учите. Позже, когда и вы и ребенок спокойны и снова чувствуете свою связь, скажите: “Сегодня у нас был непростой день, не так ли? Мне жаль, что я сорвался(-лась). Наверное, я сильно переживал(-ла). Я очень стараюсь не кричать. Что каждый из нас может сделать по-другому, в следующий раз?”

Меняйтесь. Если это ситуация повторяется, составьте список возможных решений и начните их применять. Жизнь слишком коротка, чтобы подвергаться одним и тем же проблемам снова и снова.

Вы не вспомните об этих шагах в напряженный момент. Почему бы не распечатать небольшую “шпаргалку” и не носить ее с собой? Несколько месяцев тренировки, и вы даже не вспомните, когда в последний раз выходили из себя.

Если в вашей жизни очень часто повторяются такие ситуации, и Вы пока не можете с ними справиться, обращайтесь ко мне, мы вместе с Вами найдём решение данной проблемы.

С уважением педагог-психолог Наталья Яковлевна.