

Як навчитись не зриватись на дитині?

У кожної матері буває такий момент, коли її терпінню настає кінець. І в цей момент, іноді, відбуваються незворотні речі - крики, удари

Це може статися з будь-якою, навіть самою люблячою матусею на світі. Це до того, що якщо з вами це відбувалося і ви сидите і корите себе за це, то рекомендую залишити це почуття провини тут і зараз і рухатися далі.



І так, як же уникнути цих ситуацій і навчитися себе стримувати?

❖ ЗУПИНІТИСЯ І ПРОАНАЛІЗУВАТИ.

Перше, що важливо зробити - **ЗНАЙТИ ПРИЧИНУ** ваших зривів на дитину.

Буває так, що дитина провокує вас своєю поганою поведінкою, капризами, але якщо ви в доброму настрої, ви на таку поведінку тільки похитаєте головою або не звернете уваги, а в інший день можете накричати та зриватись. Це пов'язано з вашим особистим станом та настроєм.

Така непослідовна поведінка дорослих сильно впливає на дітей - у результаті дитина все частіше поводить себе неадекватно, а мама все частіше зривається на ній. Зупеніться і подумайте, чи пов'язаний ваш негатив саме з дитиною?, так як справжньою причиною зриву може бути зовсім не дитина.

► **НАЙЧАСТІШІ ПРИЧИНИ ЗРИВІВ:**

1. Мама не відпочиває, не приділяє час особисто собі. Не займається справою, від якої отримує задоволення. У неї немає джерела наповнення енергією. Йде емоційне і фізичне виснаження.
2. Проблеми в стосунках з близькими: чоловіком, родичами. Коли мама переносить свій негатив на дитину. Потрібно **РОЗДІЛЯТИ** ваші відносини з родичами і відносини з дитиною.
3. Гормональні проблеми - можуть значно впливати на ваш емоційний стан. Коли відбуваються скачки настрою від радості до апатії і злості. Проконсультуйтеся з лікарем.



❖ ШВИДКА САМОПОМІЧ!

Поки ви ще не розумієте, у чому причина ваших зривів на дитину або приймаєте поступово це усвідомлення, переставати зриватися потрібно вже зараз. У період, коли відчуваєте, що зараз "терпіння лопне" ...

✓ Віддаляємося від дитини (підіть в іншу кімнату, випийте склянку води, зробіть 10 глибоких вдихів та видихів). Не підходьте, поки не відчуєте, що «попустило»

✓ Дайте вийти злості - бийте подушку, рвіть папір, киньте щось важке ... АЛЕ НЕ НА дитині! Не стримуйте емоції, вони все одно вийдуть в іншій ситуації. Чим більше ви їх будете придушувати, тим сильніше їм захочеться проявитися.

✓ Якщо немає можливості піти ...

Проговоріть (НЕ прокричіть) свої емоції злості, люті. Коли ми їх промовляємо, ми також від них звільняємося: "Я зараз дуже злюся", "Я в люті від цієї ситуації" "В мені стільки гніву зараз, що хочеться все громити" і т.д. Щиро, від душі. Ці емоції спрямовані не на когось, а просто у повітря.

✓ Поясніть свої претензії, але не обвинувачуйте - "мені погано, коли капризують", "я не люблю, коли кричать"

✓ Коли ви заспокоєтесь, запитайте себе "А які якості мені подобаються в моїй дитині?" і зосередьте увагу на них.

РОЗВИВАЙТЕСЯ!

Часто наша поведінка з дітьми несвідома. Ми використовуємо якісь шаблони: копіюємо поведінку батьків, підлаштовуємось під чужі поради. Читайте книги по вихованню, задавайте питання фахівцям. Усвідомлення і розуміння своєї поведінки, поведінки інших людей веде до управління собою, своїми емоціями, станами. Загалом, підвищуйте, свою батьківську кваліфікацію, адже нас цьому не вчили.

