

муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

<http://psicentr40.ucoz.com/>

Памятка

«Как родителям избежать вспышек гнева»

«Самое верно средство от гнева – медлительность».

Публий Сир

«Гнев приходит к нам часто, но чаще мы приходим к нему»

Сенека

«Во время гнева не должно ни говорить, не действовать».

Пифагор Самосский



Каждый ребенок чрезвычайно чувствителен к воздействию явных и скрытых отрицательных эмоций со стороны родителей, особенно дети с проблемами в развитии. Ведь родитель для ребенка - это близкий и значимый взрослый. К сожалению, взрослые часто переносят свое плохое настроение на отношение к собственному ребенку, подменяют спокойное общение и воспитание угрозой и наказанием. Зачастую гнев выступает как инструмент, используемый взрослыми для управления поведением ребенка. А этого не должно происходить. Конечно, родителю не стоит скрывать своего негативного отношения, категоричного недовольства поведением ребенка, если оно заслуживает порицания, но гнев не должен становиться методом воспитания.

Что же важно **помнить** родителю при взаимодействии с ребенком?

- Гнев неэффективен, он разрушительно влияет на отношения ребенка и родителей. Когда вы даете волю гневным чувствам, вы, возможно, и решите какие-то сиюминутные проблемы, но рискуете потерять гораздо большее – это уважение ребенка.
- Эффект воспитания при приступах гнева – нулевой: ребенок ничего не усвоит из вашего крика, кроме настороженного отношения к вам на будущее.
- Сдерживайте свое раздражение и не допускайте вспышек гнева при общении с ребенком, если он не сразу понимает ваше требование или выполняет его медленно. Попробуйте повторить или пояснить требование.
- Если вы, все-таки, вышли из себя и потеряли терпение, то постарайтесь сменить раздражительный тон, не повышайте голос, иначе вам не избежать нервного срыва. Да и ребенка вы можете довести до слез. Со временем

постоянный раздражительный тон может незаметно превратиться в откровенную грубость, что совершенно недопустимо при общении с детьми.

- Если вы расстроены или разгневаны поведением своего ребенка, постарайтесь, по возможности, спокойно и понятно рассказать ему о своих чувствах. Это поможет вам смягчить гнев и успокоиться.
- Если у вас плохое настроение, постарайтесь переключиться на что-нибудь приятное или отложите совместные дела с ребенком.
- Старайтесь контролировать свое поведение при общении с ребенком, когда вы находитесь в нервном возбуждении, не позволяйте себе раздражаться на него. Вы же взрослый!
- Не меняйте своих требований, предъявляемых к ребенку.
- Постарайтесь определить границы дозволенного. Не давайте ребенку играть с вещами, которые вам особенно дороги.
- Никогда не бойтесь извиниться перед ребенком, если вы неправы. Взрослые тоже могут ошибаться. Ребенок будет благодарен вам и искренне счастлив, что вы простили друг друга.
- Прежде, чем предъявлять требования к ребенку, предъявите их к самому себе. Возможно, ребенок подражает вашему поведению, характеру, недостаткам, которых вы в себе не замечаете.
- Помните: дети многому учатся у взрослых и, к сожалению, не только хорошему, но и плохому, поэтому не забывайте о самовоспитании.

Образец поведения, воспринятый ребенком от родителей, будет сопровождать его всю жизнь.

А что используете вы при взаимодействии с ребенком, чтобы избежать вспышек гнева?

Материал подобран и составлен педагогом-психологом

МКУ «Центр ППМС помощи» С.В. Филимоновой