



## КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ, ЕСЛИ ВЫ РАЗДРАЖЕНЫ



Зажатый в тиски стрессов современный человек невольно стремится разрядить своё состояние, стукнув кулаком по столу или топнув ногой, мы разряжаемся, выбрасываем своё напряжение, которое угрожает нашему организму многочисленными болезнями.



Раздражённый взрослый человек должен контролировать своё поведение. Бесконтрольное поведение может привести к вспышке гнева, которое выплеснется в обидные слова, а иногда и в физическое насилие, порою с причинением боли.



Остановитесь, сосчитайте до десяти, и только тогда начинайте разговаривать со своим ребёнком. Этот приём даёт возможность успокоиться. Несомненно, это трудно, однако выполнимо. Взрослый более способен осмысливать свои чувства и менять образ действий. Подчеркну: «более способен», а не «всегда способен», потому что мы, взрослые, часто настолько увлекаемся происходящим, что едва можем оценить ситуацию.



Не срывайте раздражение на своих детях! Изливая на ребёнка раздражение, мы навешиваем ему оценочные «ярлыки»: лентяй, хулиган... Осознаём ли мы при этом, каковы могут быть последствия? Незрелая, легко ранимая психика ребёнка истощена неровностью эмоционального отношения со стороны взрослых, подвержена внушающим воздействием. Старайтесь проявлять выдержку, спокойствие и не дайте «распоясаться» вашим негативным чертам характера.



Когда люди говорят, что они ничего не могут поделать с собой, это неправда. Попробуйте использовать ещё один совсем простой приём. Вы раздражены. Вам нужно сбросить раздражение, чтобы поговорить с ребёнком. Как это сделать? Прежде всего, следует знать, что для эмоциональной разрядки нужна разрядка мышечная. Когда мы раздражены, наши мышцы – рук, ног, спины, шеи - находятся в сильном напряжении. Посмотрите на себя в зеркало – какое у вас выражение лица, осанка, глаза? Не правда ли, они не очень привлекательны? Постарайтесь принять добрый, весёлый вид, пройдитесь лёгкой пружинистой походкой! Ваше настроение улучшится, раздражение уйдёт.



Если же вы слишком сильно раздражены, отложите на время разговор с ребёнком, начните думать о чём-нибудь интересном, приятном или займитесь делом, которое отвлечёт вас. Вы увидите, что раздражение начинает исчезать, Ваше сознание проясняется, вы в состоянии адекватно оценить ситуацию и спокойно поговорить с ребёнком.



Заботясь о психическом здоровье ребёнка, научитесь контролировать своё состояние, сдерживать раздражение. Трудно предвидеть, к каким печальным последствиям могут привести брошенные в запале слова.

