**Школа гармоничных отношений: как не злиться на своего ребенка**

Злость – это очень сильная эмоция, которая может проявляться от легкого раздражения до состояния настоящего бешенства. В тех или иных обстоятельствах каждый родитель может испытывать по отношению к собственным детям подобную эмоцию. И в этом нет ничего страшного, так как она сигнализирует о вашей индивидуальной реакции на сложившуюся ситуацию. Не смотря на то, что злость, пожалуй, самое суровое чувство, которое мы можем испытывать к собственным детям, оно является неотъемлемой частью наших взаимоотношений.

Испытывать негативные эмоции - это нормально, но основная проблема заключается в том, что под влиянием сильных эмоциональных всплесков очень легко можно перейти к агрессивным реакциям на происходящее – крикам либо физическому насилию над ребенком. После этого, конечно же, становится стыдно за подобное поведение, жалко и ребенка и себя, даются бесконечные обещания себе больше не повторять такого, но проходит время, и ситуация повторяется вновь. Особенную актуальность данный вопрос приобрел в современных условиях, когда большая часть населения находится на самоизоляции в связи с пандемией коронавируса.

В отличие от детей, у которых еще не сформировано логическое мышление, мы – взрослые – способны анализировать происходящее и при наличии практики – устанавливать причинно-следственные связи.

**Как понять, что вы готовы сорваться:**

1. Вы чувствуете, что теряете контроль над ситуацией;
2. У вас возникает чувство бессилия;
3. Возникают негативные чувства по отношению к окружающим;
4. У вас появляется потребность выплеснуть негативные эмоции при помощи крика либо физического воздействия на объект.

Некоторые ситуации лучше предотвратить, чем пожинать их плоды в последствии. Давайте попробуем рассмотреть данный аспект взаимоотношений с детьми поподробней: почему мы испытываем злость по отношению к самым родным и любимым людям - нашим детям и что с этим можно сделать.

**Почему возникает чувство злости на ребенка?**

1. **Усталость, проблемы со здоровьем**

Банально, но это так. На фоне стресса, головной боли, плохого самочувствия любая детская активность может не просто создавать чувство дискомфорта, но и раздражать, вызывать негативные реакции.

Ситуация усугубляется еще и тем, что в условиях самоизоляции многие из нас оказались ограниченными в своих передвижениях и вынужденными на постоянное совместное пребывание в течение длительного времени. Невозможность отдалиться друг от друга способствует нарастанию ощущения усталости, а рутина домашних обязанностей способна поглотить в себя все пространство любви.

Это отнюдь не значит, что вы меньше стали любить свое чадо, просто у вас нет возможности отдохнуть и соскучиться по нему.

1. **Недостаток знаний**

И речь здесь не о недостатке каких-то научных знаний, а о непонимании причин того или иного поведения собственного ребенка в результате которого у родителя складывается ощущение, что ребенок специально старается вывести его из себя.

1. **Завышение требований и ожиданий в отношении ребенка**

Иногда возникающие у взрослых чувства очень тесно связаны с теми умениями и навыками, которыми обладает ребенок. Нам всем очень хочется, чтобы он все делал быстро, хорошо и главное «правильно». И в такие моменты зачастую забываются всякие доводы здравого смысла. И не всегда родители задумываются над вопросами: а умеет ли ребенок Это делать? А может ли он это делать именно в данном возрасте? Научил ли я его делать то, что требую теперь? Почему для того, чтобы «заслужить» родительскую любовь ребенок должен делать только то, что приятно родителям?

1. **Неумение родителей справляться со своим эмоциональным состоянием**

Зачастую сами взрослые испытывают большие трудности с управлением своими эмоциями и их внешним проявлением. И если бурное проявление радости ведет к массе положительных впечатлений, то проявление раздражения, злости, агрессии способствуют только увеличению количества истерик как со стороны ребенка, так и со стороны родителей.

Другая «сторона медали» - эмоциональная сухость со стороны родителей при которой ребенок не способен адекватно понимать и оценивать ваше состояние. В этом случае желание ребенка получить от взрослого эмоциональный отклик будет развиваться в геометрической прогрессии. Чем тщательнее вы будете «заворачиваться» в кокон, тем активнее он будет пытаться пробить вашу броню. И для него не важно с каким знаком будет реакция, но как показывает практика, чаще всего внимание, полученное таким образом, имеет знак «-».

1. **Привычка – вторая натура**

Этот пункт плавно «вытекает» из предыдущего. Привычка «выводить из себя» родителей может выработаться у ребенка в том случае, если ему не удается другими способами добиться внимания взрослых. И в этом случае ваш крик или шлепок будет для него не как наказание, а как прекрасная лирическая песня «Ура, меня заметили».

1. **Наличие внутренних проблем у родителей**

Разлад с супругом, развод, ревность, невозможность поддерживать прежний образ жизни, заниженная самооценка – все это может послужить поводом для возникновения ощущения внутреннего дискомфорта, перерастающего в стрессовое состояние и как результат – появление чувства озлобленности на окружающий мир.

**Как с этим справиться?**

1. **Заведите дневник**

Постарайтесь подробно описать каждую конфликтную ситуацию, которая у вас возникла: с чего все началось, что делал каждый участник конфликта, как и на что реагировал, чем все это закончилось. Не надо оценивать записи с точки зрения «понравилось – не понравилось». Просто опишите что происходило и что вы чувствовали в этот момент. Постарайтесь проанализировать почему именно такое поведение ребенка вывело вас из себя

1. **Научитесь «чувствовать» себя и окружающих**

У каждой ситуации есть своя причина, свой лейтмотив и свое последствие. Но перед этим свойственно проявление определенных «симптомов». Это как появление насморка перед тем как вы заболеете ОРВИ. Постарайтесь проанализировать и определить симптомы приближающейся бури, например, наличие навязчивых идей, головная боль, наличие отсутствующего взгляда и т.д.

1. **Научитесь «говорить» о проблемах и чувствах**

Мученическое выражение лица, поза «оскорбленной невинности» на пике разбушевавшихся страстей не самый лучший выход из сложившейся ситуации. Ваши дети не экстрасенсы, и они не могут прочитать все мысли, которые роятся в вашей голове, а вот считать язык тела и жестов – вполне способны и сделать для себя неутешительный вывод «Я плохой! Меня не любят!». Для того, чтобы этого не произошло старайтесь как можно больше разговаривать с вашим ребенком и объяснять ему, что вы чувствуете.

1. **Примите ребенка таким, какой он есть**

Почитайте литературу о развитии детей данного возрастного периода. Постарайтесь учесть индивидуальные особенности именно вашего ребенка: что он любит, что умеет, что хочет. Любите вашего ребенка просто за то, что он есть, а не за то, что он умеет делать.

1. **Шагните навстречу переменам**

Мы все сейчас оказались заложниками определенной ситуации. Попробуйте выйти за ее рамки. Договоритесь с домочадцами о «тайм аутах», в течении которых вы сможете посвятить время только себе, заняться любимым делом или просто посидеть в тишине.

1. **Обратитесь к специалисту**

Ситуации бывают разные. Иногда мы начинаем понимать, что в одиночку нам не справиться, бабушкины советы уже не помогают, а эмоции начинают «накрывать» все чаще и все интенсивней – возможно наступило время обратиться к психологу.

**Меня «накрыло». Что делать?**

Если самого страшного избежать не удалось и произошел плохо контролируемый всплеск эмоций, а уровень адреналина начинает зашкаливать, то попытайтесь все же предпринять следующие меры:

1. **Постарайтесь самоизолироваться от окружающих**

Это может быть другая комната, ванна, туалет… Главное – чтобы вы там остались один на один с захлестнувшими вас эмоциями, без детей. Перед этим обязательно озвучьте ваше желание побыть в одиночестве (на всякий случай, вдруг кто-то не догадается сам о ваших намерениях).

1. **Постарайтесь выплеснуть негативные эмоции и успокоиться**

Для этого могут подойти различные психологические техники:

**Выплеск агрессии**: громкий крик, битье подушки или боксерской груши (что будет под рукой), разорвите бумагу, журнал, газету, сломайте какую-нибудь ненужную вещь;

**Глубокое дыхание**: глубоко вдохните через нос, выдохните – через рот. Выдох должен быть примерно в 2 раза длиннее вдоха. Сделать необходимо не менее 10 подходов.

Выходить из «самоизоляции» стоит только после того, как вы полностью успокоились и уверены в том, что сможете продолжать разговор в спокойном тоне, а не на всплеске эмоций.

1. **Наладьте контакт с ребенком**

Первое, что вам необходимо будет сделать после выхода из «укрытия» - это извиниться перед ребенком за свою несдержанность. Пообещав не повторять больше подобных ошибок, старайтесь выполнять данное ребенку обещание.

После того, как инцидент будет исчерпан и все формальности соблюдены, наступает самое время для обсуждения проблемного вопроса. При этом важно сохранять спокойствие. Если вы чувствуете, что эмоции вновь начинают вас одолевать – выходите из комнаты, постарайтесь успокоиться и только после этого приступайте вновь к разговору.

Помните, что для вашего ребенка – вы самые лучшие родители на свете!

Как успокоиться и снять стресс за 1 минуту <https://youtu.be/F_hyS7nEJ9M>