

## Как справляться с родительским гневом?



У вас огромное желание вырастить своего ребенка лучшим – а он и не собирается оправдывать возложенные на него надежды! А еще накопившаяся усталость, проблемы на работе, неважное самочувствие... И мы в очередной раз повышаем голос, обзываем ребенка. Почему так происходит и как этого избежать?

Представьте себе: перед вами ребенок подруги. Он делает уроки и допускает ошибку. Вы же не будете кричать на него, обзывать «тупицей»? Так почему же на собственное чадо большинство из нас позволяет себе кричать?

**Пока он маленький.** Отношения строятся на удовлетворении детских потребностей. Главное – определить, что нужно вашему ребенку, чтобы вы спокойно спали. А дабы не провоцировать малыша на плохое, с вашей точки зрения, поведение, оградите ребенка от опасностей по максимуму.

Реорганизуя жилое пространство, закройте ящики и розетки специальными блокираторами. Если не хотите нервничать из-за испачканного ковра или разбитой вазы – уберите их с глаз долой. Пройдет немного времени, и все вернется на свои места. Зато вы сохраните спокойные и ровные отношения с ребенком, не пугая его непонятными приступами гнева.

**Договориться с непоседой.** Дошкольный период считается самым «непоседливым» возрастом. Все занятия надо проводить в игровой форме, потому что дети еще не готовы к серьезной работе. Вы увидите, как легко вам будет договариваться даже о выполнении каких-то, казалось бы, скучных для ребенка обязанностей! Например, вам надо приучить малыша не разбрасывать свои вещи. Объясните, что у каждой вещи есть свое место, и она плачет, если ее «не вернуть домой». Не ставьте изначально слишком высокую планку. Вы должны четко понимать, что маленький человек, пока он не набил шишек и не вырос, исследует очень непростые для него вещи, делает свои открытия, и ошибки здесь неизбежны.

Одна женщина никак не могла поладить со своим сыном – ей казалось, что он нарочно делает все наоборот. Зато когда к ней приходила подруга и начинала с мальчиком разговаривать, он откликался на любую просьбу. Оказалось, мама, сама того не замечая, постоянно разговаривала с сыном приказным тоном, чему он, естественно, противился. А подруга общалась на равных, не выказывая повелительных интонаций, а используя дружеский тон.

Важный момент – поддержка и уважение. Не обрушивайтесь на него с яростной критикой, сначала поговорите с ним. Чтобы услышать его версию произошедшего. Старайтесь как можно чаще вызывать чадо на разговор по душам – так вы создадите атмосферу взаимного доверия. В душе ребенка может скрываться такое, о чем вы даже подумать не могли.



Подготовила: воспитатель  
Ключникова Э.Ю.

Литература: Леви Мирьям «Как справиться с родительским гневом»  
Мария Хайнц «Гнев и раздражение»