

Но как с собой совладать? Как не сорваться на крик, жесткие приказы, угрозы и манипуляции?

**Психологи Детского телефона доверия 8 800 2000 122 подготовили в помощь родителям несколько антистрессовых установок и приемов.**

В любом случае хамство стоит пресекать. Используйте «Я-сообщения»: «Для меня такой тон оскорбителен», «Я запрещаю так разговаривать со мной», «Я не заслуживаю подобного обращения», «Я готова к диалогу - подбери другие выражения», «Я могу поговорить позже», «Если надумаешь извиниться - я у себя». Не стоит употреблять местоимения «твой», «твои», «ты» - фразы с ними будут звучать, как обвинения. Лучше говорить о себе и своих чувствах.

### **Берем паузы и заземляемся**

В эмоциональном напряжении мы не решим проблему с ребенком, а только усугубим ситуацию. Нужно дать себе передышку. Помните требование учителя в школе, когда мы врывались в класс - «Выйди и зайди нормально»? Предлагаем вам действовать так же и дома. Если вы чувствуете, что готовы сорваться, лучше выйти в другую комнату, чтобы убрать внешние раздражители, провоцирующие негатив - разбросанные в комнате вещи, агрессивное выражение лица сына или дочки, залипание чада в телефоне, неделанные уроки, громкая музыка. Подышите, представьте себе позитивные образы, выпейте воды. И успокоившись, можно будет вернуться к ребенку и высказать свои претензии.

Типичная картина: уроки не сделаны, комната не убрана, и телефон не выпускается из рук, в ответ на замечания вы слышите:

**«Отстань! Сам разберись!».**

Вы просите объяснить, почему ребенок раздраженный и хмурый, и слышите:

**«Не твое дело!».**

Вы говорите дочери, что вам сложно до нее достучаться, на что она отвечает:

**«Я не просила меня рожать!»**

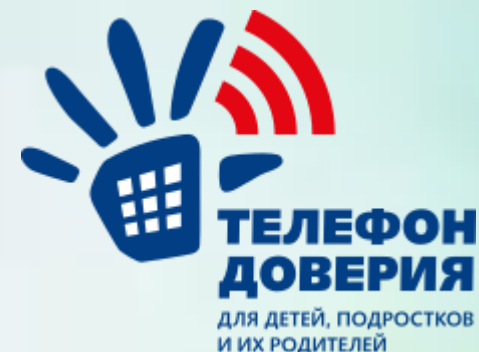
Продолжать можно бесконечно. Агрессивные фразы, брошенные нашими детьми, ранят очень больно, вызывая обиду и злость. От бессилия опускаются руки.

Наверняка в жизни каждого родителя бывали случаи, когда он повышал голос на своего ребенка и был в бешенстве! Все знают, как важно быть внимательным к потребностям и чувствам ребенка, принимать и понимать его, но это легко сделать, когда есть ресурс, и чадо хорошо себя ведет, следует правилам и слышит нас. Но что делать в ситуации конфликта, напряжения и стресса? Как быть понимающим и поддерживающим, когда ребенок невыносим?! Про то, что нужно контролировать себя, потому что мы старше и мудрее, что на детей такое наше поведение негативно влияет, мы и так знаем.

МАУ г. Нижневартовска  
«СШОР «Самотлор»

Телефон 8 (3466)41-49-49

Адрес электронной почты – [igroviki@yandex.ru](mailto:igroviki@yandex.ru)



Для  
родителей

**Ребенок грубит:  
как не сорваться  
в ответ и спокойно  
реагировать**

### Дыхательные упражнения

Когда мы испытываем сильные негативные эмоции, то пытаемся избавиться от них, выливая поток ответной злости и обиды. Самый простой способ успокоиться - это медленно и глубоко дышать. Дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Нижнее дыхание является самым продуктивным - именно так дышат новорожденные: в момент вдоха живот выступает вперед, а на выдохе подтягивается к позвоночнику.

### Техника дыхания животом

Осваивать эту технику лучше лежа на спине. Левая ладонь на животе, над пупком, правая - на груди - фиксирует грудную клетку, которая при дыхании неподвижна. Итак, закройте глаза и расслабьтесь. При вдохе живот поднимается за счет силы воздуха, а не за счет мышц. При выдохе диафрагма поднимается, выдавливая воздух, и живот опускается. Дыхание размеренное, средней глубины, а выдох длиннее вдоха в полтора-два раза. Дышать можно и сидя - лучше в позе лотоса.

### Проговариваем вслух эмоции

Исследования подтверждают, что люди, различающие эмоции, способны эффективнее их регулировать и в целом лучше управлять ими.

**Вместо того, чтобы сказать или сделать то, о чем потом будете жалеть, просто называйте ваши чувства. Я злюсь, я расстроена, я в бешенстве, мне хочется закричать от злости...**

### Анализируем свое состояние

Прежде чем что-то предпринять, проведите внутренний диалог:

- «Что я чувствую? Какие эмоции испытываю?»
- «Что вызвало эти чувства?»
- «Что я чувствую лично к ребенку, а что - к ситуации?» Это важно различать и разводить
- «Чего я хочу добиться сейчас?»
- «Что надо сделать и сказать вместо того, чтобы накричать и сорваться?»

Можно использовать приемы самоподдержки: подумайте о том, что поможет вам справиться с этим состоянием, найдите ресурс, который поможет пережить эмоциональную бурю:

- «Мне сложно сейчас с ребёнком, зато я научусь ...»
- «Я справлюсь, потому что...»
- «Чтобы справиться с этим, мне просто нужно...»

### Волшебная мантра

#### «Это просто возраст – и это пройдет»

Если в сложных ситуациях родитель спокоен и уравновешен, то подросток считывает это состояние, неосознанно воспринимая его как образец для подражания. В моменты раздражения вспоминайте, что действия и слова ребенка часто стихийны в силу возраста и отсутствия опыта самоконтроля, а нападки спровоцированы гормональной активностью. Не стоит даже допускать мысли, что ребенок специально хочет вывести вас из себя, обидеть и разозлить.

Для него эта ситуация - тоже стресс, часто его «несёт» неизвестно куда, он и сам потом расстраивается и переживает.

Воспринимайте это как временную трудность и издержки переходного возраста. «Это скоро пройдет» - повторяйте как мантру.

### Заводим дневник самоуспокоения

Если электронный дневник ребенка вводит вас в состояние стресса, и вы устали от неприятных сюрпризов, заведите свой родительский дневник или начните с заметок в телефоне. Описывайте, что вас вывело из себя и благодаря каким действиям, мыслям и ресурсам удалось справиться со злостью, раздражением и усталостью. Как вы себя поддержали и за что можете гордиться собой. Каждый день фиксируйте в нем успехи и достижения, даже самые незначительные. Если вырвалась фраза, которой вы не довольны, перепишите ее на позитивную и скажите в следующий раз.

Описывайте свои переживания и Триггеры (какие-то ситуации, факторы, предметы), которые запускают нежелательную реакцию на поведение ребенка - так вы сможете лучше отслеживать свои эмоции и чувства, называть и понимать их. Это один из самых важных навыков осознанности, сформировав который, вы уже не будете легко выходить из себя.

**А еще не забывайте, что можно набрать номер [8 800 2000 122](tel:88002000122) и просто выговориться, выпустить пар в доверительном разговоре с психологом, чтобы не наломать дров и не сказать ребенку лишнее.**

Материал с сайта

<https://telefon-doveria.ru/rebenok-grubit-kak-ne-sorvat-sya-v-otvet-i-spokojno-reagirovat/>