

Если вы готовы работать над регуляцией своего состояния, предшествующему шлепку, обязательно помните несколько важных моментов:

- Помните, что ребенок вам не враг — в пылу ярости это очень часто забывается.
- Не пытайтесь воздействовать на ребенка, когда чувствуете гнев.
- Научитесь говорить фразу: «Прямо сейчас я очень злюсь, поэтому не могу с тобой говорить. Когда я успокоюсь, мы все обсудим».
- Отойдите от ребенка, если это позволяет ситуация, — так вы минимизируете риск удара.
- Возьмите за правило использовать техники самоуспокоения, которые помогут вам погасить вспышку злости.



Если Вам или Вашему близкому нужна помощь и поддержка, Вы можете обратиться к нам в Центр ПМСС

В нашем Центре Вам окажут поддержку специалисты:

- педагоги-психологи
- социальный педагог
- учителя-логопеды
- учитель-дефектолог

Часы работы Центра:
с 8:30 до 16.30

Наш адрес:
Архангельская область,
г. Коряжма, ул. Гоголя, 22.
(2 этаж)
Телефон: 5-61-31



Я ОЧЕНЬ ЗЛЮСЬ НА РЕБЕНКА. КАК ЭТО ПРЕКРАТИТЬ?

Чек-лист техник самоуспокоения



Отказ от насилия в родительстве — очень важный шаг, который предстоит сделать еще очень многим взрослым. Некоторые из них прямо сейчас находятся на перепутье: они признают, что бить детей нельзя, но при этом пока никак не могут отказаться от насильственных практик. Зачастую причиной срывов становится неумение управлять своими эмоциями и реакциями — тело реагирует быстрее, чем разум.

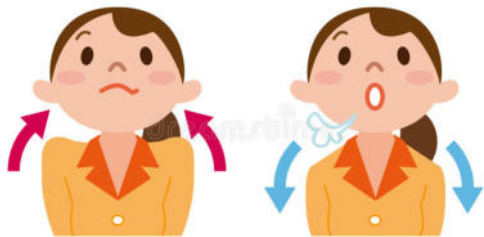
Возьмите за правило использовать техники самоуспокоения, которые помогут вам погасить вспышку злости!!!

1. Закройте глаза

Да, вот так просто! Есть сведения, что до 80 процентов сенсорной стимуляции человек получает через глаза, поэтому их закрытие существенно снизит напряжение и позволит вам представить успокаивающие образы.

2. Выдохните

Сделайте это максимально осознанно: сделайте пять выдохов, а затем издайте тот самый звук, который ваш ребенок издает, когда не хочет чего-то делать. Вы удивитесь, но это правда помогает сбросить подступающее напряжение.



3. Надуйте невидимый мыльный пузырь

Это не просто вдохи и выдохи с вокализацией. Это задание со звездочкой, потому что оно не только займет вас физически, но и умственно: вам нужно сделать вид, что вы надуваете большой мыльный пузырь, но при этом вам нужно стараться делать это настолько аккуратно, чтобы пузырь не лопнет. Это отлично отвлечет вас от мысли ударить ребенка.

4. Попейте воды

Это очень простой совет — даже банальный, однако многие его игнорируют. А зря — достаточное количество жидкости в целом в состоянии сбалансировать ваше состояние (вы и сами наверняка замечали, что злитесь вы больше и сильнее, когда какие-то ваши базовые потребности не удовлетворены — например, хочется есть или в туалет) как на фоне спокойствия, так и в момент вспышки гнева. И рот, из которого могут посыпаться проклятья, будет занят.

5. Намочите руки

Если возможности попить чистой и прохладной воды нет, поднесите ладони под струю холодной воды или просто протрите их влажной тканью или салфеткой. Если в вашем распоряжении есть кубик льда, еще лучше: поддержите его в руках для смены сенсорного вектора.

6. Обнимите себя

Вам это сейчас нужно! Обвейте себе руками, и ваше тело получит сигнал, что вы в безопасности — что еще надо в момент, когда оно готово выдать реакцию «бей или беги». Объятия — даже данные самим собой самому себе — творят чудеса: они способны стабилизировать сердечный ритм (и таким образом снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний), снижать тревожность и бороться с чувством уязвимости.

7. Потрясите конечностями

Скорее всего, в детстве вы делали это упражнение на уроках физкультуры, чтобы сбросить напряжение после командной игры или интенсивной тренировки. Повторяйте его и в минуты, когда чувствуете, что на вас накатывает гнев. Начните «сбрасывать» с себя стресс, потряхивая ногами и руками.

8. Помассируйте ладони

Плюс этого приема в том, что вы можете воспользоваться им прямо в разгар ситуации, которая вывела вас из себя. Во-первых, вы переключите внимание. Во-вторых, расслабите мышцы рук, которые обычно сильно напрягаются, когда вы начинаете злиться.

Итак, большим пальцем одной руки начинайте водить и несильно нажимать на ладонь и подушечки пальцев другой. Совершайте круговые движения, разминайте ладонь, чуть-чуть надавливайте на ногтевую пластину. Это очень приятно и полезно.

9. Просканируйте комнату

Переведите взгляд с ребенка на объекты, которые есть вокруг. Внимательно рассмотрите пять из них. Можете усложнить себе задание и найти пять предметов с определенными признаками: цветом, формой или размером. Если смотреть особо не на что, вычлените пять разных звуков: работающий холодильник, тикающие часы, собственное дыхание и так далее.

10. Положите руку на сердце

Почувствуйте его ритм, успокойте его, дайте себе уверенность, что вы рядом и вы — не та эмоция, что вы испытываете, она вас не определяет. В этом сердце, которое так бешено стучит от ярости, живет любовь к вашему ребенку. Почувствуйте ее.