

Памятка для родителей

“Когда эмоции захлестывают”

Утверждать, что дети приносят своим родителям только радость и положительные эмоции, было бы так же неверно, как утверждать, что и вся наша жизнь состоит исключительно из удовольствий. Порой дети доводят нас прямо таки до бешенства и сдержаться в такие моменты очень трудно, но все-таки нужно. Вопрос в том, как научиться сдерживать свои эмоции и не выплескивать их на малыша.

Каждый раз, накричав на ребенка или в сердцах шлепнув его, мы долго мучаемся угрызениями совести, просим у детей прощения. Дети, конечно, простят, но и у них на душе, и у нас неприятный осадок все равно останется.

Кто поможет в этой ситуации? **Никто, кроме нас самих. Никто не поможет нам самим встать на путь преодоления себя, путь к собственному идеалу матери или отца.**

Если мы не научимся давить в себе приступы ярости в зародыше, то рано или поздно навсегда потеряем доверие наших детей. Первый шаг на этом пути - это осознать, что нынешняя ситуация ненормальна и дальше так продолжаться не может. А отсюда вывод: **если я об этом говорю, если понимаю, что это ненормально, значит, есть шанс все исправить.**

Почему порой мы, любимые и любящие, в один прекрасный день вдруг превращаемся в настоящих мегер, в истеричных нервных особ, реагирующих на каждую мелочь слезами или криком. Но как можно все время оставаться добрым и невозмутимым, когда стресс подстерегает нас на каждом шагу: хроническое недосыпание, проблемы на работе, финансовые трудности, домашние дела, которые никто не отменял, а тут еще



ребенок, требующий постоянного внимания. Как тут не превратиться в Бабу Ягу? Наверняка многие мамы через это прошли. Но кто-то достойно справляется с подобными кризисами, а другие начинают тонуть в своих эмоциях. И эти эмоции затягивают, как омут. И понимаешь, что ведешь себя отвратительно, творишь что то ужасное, но остановиться не в силах. Мать кричит на ребенка, ребенок злится, отец кричит на мать, та начинает заводиться все сильнее, ребенок плачет, отец кричит уже и на жену, и на ребенка - одним словом, замкнутый круг.

Итак, мы подошли к главному: к тому, что может помочь задерганным жизнью родителям стать такими, какими они и должны быть: нормальными адекватными людьми.

Прежде всего, каждый день нужно начинать с улыбки. Это как в рекламе: если утро будет добрым, то таким же добрым будет и день. Как ни странно, добиться постоянного позитивного отношения к жизни не так просто, это результат огромной душевной работы. Порой хочется скрыться от всех, спрятаться в дальний угол - лишь бы никто не трогал. Все это - результат постоянного стресса, и такое состояние может очень легко перерасти в невроз. С этим нужно бороться.

Чтобы окончательно не утонуть в домашних заботах и хлопотах, нужно уметь находить время для себя, привлекая к этому, по возможности, всех членов семьи. В конце концов, помыть посуду и вынести мусорное ведро в состоянии и ребенок. У вас освободится время, а у него появятся новые обязанности по дому, что тоже неплохо. Использовать высвободившееся время для отдыха, хотя бы поспать лишний час - это бывает необходимо для того, чтобы оставаться спокойными.

Что может стать для вас сдерживающим фактором при общении с ребенком?

Общих рекомендаций здесь быть не может: для кого-то это другие члены семьи, для кого-то - общение с друзьями, а для кого-то хобби. Во всяком случае, всегда нужно найти выход отрицательной энергии, которая к вечеру накапливается в каждом человеке. Вместо того чтобы давить ее в себе или выплескивать негатив на

ребенка, можно побить подушку, скомкать и порвать лист бумаги, выйти в другую комнату и что есть сил отдубасив стену.

Главное - верить в свои силы и в то, что все мы в глубине души добрые и любящие родители. Нам нужно только освободиться от груза повседневных проблем, научиться преодолевать стресс, и тогда наша жизнь и жизнь наших детей снова станет светлой и радостной - такой, какой она и должна быть.