



## Как управлять своим гневом?

Гнев - это естественная человеческая эмоция. Когда ваши дети не слышат вас, не контролируют ситуацию, вы сердитесь. Под влиянием эмоции, вы можете делать, говорить то, о чем вы потом пожалеете. А это может оказать негативное влияние на детей в долгосрочной перспективе. Но даже если вы станете подавлять свой гнев, это может привести к разным негативным последствиям. Как же все таки контролировать свой гнев и направлять его в правильное русло?

- Дима Зицер "Свобода от воспитания" Предлагаю к просмотру данное выступление, где простым языком говорится про воспитание и как перестать контролировать своего ребенка...

*Ребенок в понимании Зицера - это личность, с которой нужно выстраивать партнерские отношения. Ребенком нельзя манипулировать, использовать психологическое давление, обижать. С ним надо взаимодействовать, искать слова и методы, чтоб быть понятым и услышанным, без применения силы, повышения голоса.*

<https://www.youtube.com/watch?v=gS5I9PLQPX4&feature=youtu.be>

### Почему управление гневом важно для родителей?

- Крики и ругательства, мы легко ими разбрасываемся, но они тяжело и надолго остаются в душе ребенка. Они могут вызвать очень негативные чувства в ваших отношениях с детьми.
- Управление гневом, поможет вам, как родителю, направить гнев, во что-то правильное.
- Это может помочь вашим детям понять, где они могли ошибаться.

Следовательно, направление вашего гнева может дать вашим детям более эффективный урок, нежели применение криков и угроз.

## Как ваш гнев может повлиять на развитие вашего ребенка?

Разрушение отношений

*Плохие отношения между детьми и вашим партнером*

Ребенок будет бояться вас

*Дети из-за страха быть наказанными, отчитанными, начнут многое от вас скрывать, что также ведет к проблемам в будущем. Вы не сможете оказать помощь своему ребенку, когда он действительно в ней будет нуждаться.*

Подавленная личность

*Любая эмоция, негатив, влияет на личность. Каждый ваш всплеск будет влиять на вашего ребенка - сердитые родители вынудят ребенка вырасти сердитой, подавленной личностью. Гнев может также нанести вред как физическому, так и эмоциональному развитию ребенка.*

## Идеи управления гневом

1. Сделайте несколько глубоких вдохов

*Когда вы вдыхаете и выдыхаете, это помогает думать, прежде чем действовать. Дыхание также помогает выделить время, чтобы подумать о том, как эффективно направить свой гнев.*

2. Не бей и не прибегай к насилию

*Насилие оказывает крайне негативное влияние на детей, влияя на их личность и уверенность.*

3. Представьте, как будут выглядеть ваши отношения в будущем

*Нарисуйте мысленно картинку того, как ваши отношения будут выглядеть через 5-20 лет. Очень важно подумать о том, поможет ли такая агрессия укрепить ваши отношения с детьми, когда они вырастут.*

#### 4. Выберите правильное место и правильное время

*Крики, наказания, вопли на детей в общественных местах отрицательно сказываются на самооценке ребенка. Лучше отойти с ребенком, и без криков поговорить о произошедшем.*

#### 5. Запомните несколько лозунгов и проговаривайте их в уме, как мантру

*Когда вы чувствуете, что злитесь, вспоминайте несколько лозунгов, например, "успокойся", "контролируй себя" и т.д. Это может помочь вам с внезапным всплеском гнева. Разум сможет преобладать над вашей импульсивной реакцией, если вы создадите привычки успокаивать себя.*

#### 6. Медитируйте

*Медитация на самом деле творит чудеса не только в том, чтобы контролировать свой гнев, но также и в том, чтобы помочь в самосовершенствовании в долгосрочной перспективе.*

#### 7. Обнимите своего ребенка

*Объятие - это самая сильная форма невербального общения. Когда вы обнимаете своего малыша, когда он вас раздражает, это может помочь им подумать о своих ошибках и попытаться исправить их. Все уроки можно извлечь без каких-либо злых слов. Это также укрепит вашу связь с ребенком.*

Дети - они как губки, которые поглощают все, что находится в их окружении, как хорошее, так и плохое. Выражение гнева по отношению к детям, может нанести большой вред личности ребенка, доверия и личностного роста в целом. Дорогие родители, старайтесь контролировать свои негативные эмоции, проявляя только положительные!