

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

«ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УДАРИЛИ РЕБЕНКА»

подготовила:
педагог-психолог СРП
Мелихова В.И.

Май, 2020 года

Вы очень любите своего ребенка, стараетесь давать ему все самое лучшее. Но вот случилось страшное – в ходе истерики ребенка вы не выдержали и ударили его. Вас гложет чувство вины, ощущение своей плохости, жалости к ребенку.

Как восстановить доверительные отношения с ребенком и снизить чувство вины?

1. Осознайте, что вы тоже живой человек, со своими чувствами и эмоциями. Вы не сдержались, так бывает.

2. Осознайте, что если в той ситуации вы поступили таким образом, значит на тот момент вы просто не могли поступить по-другому в силу своего эмоционального состояния. Да, ребенку сейчас больно и обидно. Он боится, что может потерять вас как любящего взрослого, который о нем заботится. Он может еще сильнее впасть в истерику, демонстрировать плохое поведение с одной целью – проверить, действительно ли мама его выдержит. Примет ли он его любим или ударит снова, уйдет, бросит.

3. Вы сожалеете о случившемся. Мы все ошибаемся. Признайте это и скажите ребенку. Объясните ему, что с вами произошло: «Ты так сильно кричал, бросал игрушки. Я разозлилась и ударила тебя. Мне жаль. Я не должна была так делать. Я постараюсь, чтобы больше такого не было». Каким бы маленьким не был ребенок, основной посыл он поймет.

4. Скажите ребенку, что вы его любите, несмотря ни на что, обнимите его. Сейчас ему очень важно убедиться, что все нормально, любовь матери не потеряна, он снова любим.

5. Продолжите обычные действия: покормите ребенка, искупайте, уложите спать, поиграйте с ним, почитайте книжку. Сделайте то, что делаете обычно в это время. Так ребенок поймет, что мама никуда не делась, она продолжает заботиться о нем.

6. Когда вы скажете ребенку, что сожалеете, скажете, что любите его, обнимите и продолжите заботиться о нем, доверие будет восстанавливаться. Но теперь важно, чтобы такое ваше поведение не вошло в систему.

7. Подумайте, что вас заставило ударить ребенка. Попробуйте почувствовать тот момент, когда вы уже не сдерживаетесь, найдите эту границу. В следующий раз в этот момент постарайтесь уйти в другую комнату, позвать мужа, выпить воды.

8. Подумайте, куда вы деваете свою собственную злость, каким образом. Не приходится ли вам сдерживаться. Подумайте, каким способом вы можете «выбросить пар». (разговор, спортзал, уборка, визит к психологу). Постарайтесь не допускать такого состояния, чтобы вам оставалась «последняя капля» до «взрыва».