

## **УЧИМСЯ ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В РУКАХ КАК НАУЧИТЬСЯ НЕ ВЫПЛЁСКИВАТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ НА РЕБЁНКА**



Мы думаем, эта проблема знакома многим.

- Лена, собирай игрушки! – истошно кричит мама, глядя на часы. Перевалило за десять вечера. Мама оправдывает себя тем, что ребёнку завтра рано вставать.

На деле в голове свербит мысль о завтрашней работе, где начальник будет требовать готовый отчёт, который, разумеется, не готов потому, что снабженцы не предоставили данные вовремя, а те в свою очередь отмазываются лентями логистами...

Мы с упоением возводим целые дома недовольства...

В физиологии раздражение - определённое воздействие на живую ткань, под влиянием которого она может изменять своё состояние.

Донельзя переключается с нашей повседневной жизнью. В гневе мы можем изменить своё состояние от адекватного человека до неандертальца с дубинкой. Или с ремнём. «Убил бы!» Горестно осознавать, что такие мысли нередки в адрес нашего «всего» - детей. Но мы-то знаем, что не со зла, а от раздражения.



Современную женщину учат быть если хозяйкой, то хорошей, если мамой, то ласковой, если женой, то нежной, любящей и терпеливой. С детства нам пытаются привить спартанское спокойствие, порой забывая объяснить, куда девать те эмоции, которыми нас одарила сама природа.

Раздражение и стресс срабатывают, как защитная реакция организма на какое-то явление. Например, вы пришли с работы, и вам хочется несколько минут посидеть в тишине и расслабиться. Не тут-то было. Дети начинают закидывать кучей вопросов, а то и просто закатываются в истерику. Муж приходит со службы с волчьим аппетитом и требует немедленного ужина, хотя вы голодны не меньше. И так каждый день. Вы пытаетесь

сдерживаться, повторяя как мантру «это нормальная повседневная жизнь», тем самым загоняете себя в клетку. Рано или поздно недовольство прорвёт оболочку. В природе объектом агрессии всегда становится более слабый, поэтому нам проще выплеснуть раздражение на ребёнка.

### **Что делать?**

Выразить свое раздражение вслух, спокойно. Сказать своему визави: «Я недовольна потому что...». Спокойный и конструктивный диалог помогает прийти к взаимопониманию.

Если не помогло, найти истинную причину раздражения. Их может быть множество. Прислушайтесь к себе, и обязательно всплывут хронический недосып, боль в желудке, сломанный кран на кухне, пожилая ворчливая соседка, неадекватный начальник, счёт за квартиру. А сегодняшний экономический кризис – настоящее испытание для нашей психики. Мы потеряли контроль над своей жизнью, зачастую не знаем, что будет завтра. Наслаиваясь одно на другое, негативные события создают благоприятную почву для стресса, который может вылиться в затяжную депрессию. Понять причину проблемы – наполовину решить её.

### **Сопровождение стрессам:**

1. Устранить внешнюю причину беспокойства.
2. Изменить свое отношение к проблеме.
3. Ничего не делать и продолжать раздражаться.

Идеальным способом избавиться от раздражения является первый. Но есть вещи, с которыми мы справиться не в состоянии. Так как кризис необратим, его можно только пережить.

Изменить свое отношение к проблеме можно, было бы желание. Если вы живёте в одной квартире с мамой, и вам до боли в горле и дрожи в пятках жаждется иметь свою квартиру, то от вашего недовольства пострадают и дети и мама. А смысл? От этого собственное жилье не появится, мама не исчезнет. Приняв проблему и успокоившись, можно додуматься до её решения. Поэтому действеннее всего первый и второй способы вкупе.

Третий вариант самый простой и удобный, но к чему может привести...

### **Для поднятия жизненного тонуса...**

Самое приятное средство для снятия раздражения – поесть. Это не значит, что нужно с низкого старта бежать в ближайшую кулинарию за большим тортом. При всех видах недомогания, нервных напряжениях, колебаниях настроения и беспокойстве следует увеличить прием витамина B6 и магния.

**B6 содержится:** в рыбе, печени, беконе, фасоли, дрожжах, томатной пасте и бананах **Магний:** в мюслях, овсяных хлопьях, сухофруктах, орехах.

При депрессии, чувстве растерянности необходим **витамин С**. Ягоды, кислые фрукты, свежая красная капуста, зелень – это для вас.

### **Несколько упражнений в помощь:**

### **Десять секунд**

Встаньте прямо, вытяните руки над головой, расправленные ладони соедините между собой. Сделайте вдох через нос. Повернув ладони наружу и опуская руки по сторонам, так чтобы кончики пальцев коснулись бёдер, сделайте выдох. Опуская руки, скажите «Я совершенно спокойна».

### **Двадцать секунд**

Расставив ноги, глубоко вдохните. Встаньте на носки и напрягите мышцы. Медленно выдыхайте, опускаясь на корточки. Расслабьтесь.

### **Полминуты**

Сначала сильно нахмурьте лицо, а затем расслабьте, одновременно раскрывая рот. Повторите два-три раза. Затем улыбнитесь, даже если вам не до улыбок. Помассируйте кожу головы подушечками пальцев, делая мягкие кругообразные движения. Расслабление лицевых мышц и кожи головы снимает головную боль, а появление улыбки на лице посылает сигнал спокойствия в мозг.

### **Дыхание «Ха»**

Сделайте как можно более сильный и резкий выдох со звуком «Ха!». Затем медленно втяните воздух в легкие.

### **Рожицы**

Перед зеркалом постройте разные забавные рожицы, напрягая мышцы лица. Если не расслабит, развеселит точно.

### Китайская грамота

Когда вы гуляете с ребёнком, принаравливайтесь к его темпу ходьбы, как это делают китайцы. Останавливайтесь вместе с ним, когда он находит что-нибудь интересное. По времени выйдет больше, но зато приводит к полному расслаблению. И кто знает, может прогулка вас сильно увлечёт.



### Физическая нагрузка и все такое...

С раздражением могут помочь справиться физические упражнения, танцы, прыжки. Также помогают всякие отвлекающие маневры. Можно посмотреть в окошко, выйти из комнаты, переключиться на другое дело. Главное – прислушиваться к себе. Если эти маленькие хитрости не помогают, вероятно, стоит поискать себе хобби, в которое вкладывать нерастраченную энергию, или заняться техниками расслабления. Но если и хобби есть, и в семье достаток, и соседи замечательные, и начальник – душка, и от бананов уже тошнит, а раздражение всё есть и есть, и грызет вас изнутри, тогда на

приём к специалисту! А коли дело все-таки в детях, это уже другая тема.

Главное не обманывать себя, а признать, что в этом мире есть место гневу и злости. Научившись управлять своими эмоциями, вы можете увидеть неожиданное и простое решение своих проблем.

Данте сказал: «Самый мудрый человек тот, кого больше всего раздражает потеря времени». Так давайте не срывать злость на тех, кто больше всех нуждается в нашей заботе и любви. Они нам верят. А освободившееся от раздражения время потратить с большей пользой и удовольствием