



- Уделяйте время себе. Конечно, иногда это бывает достаточно трудно сделать, но даже если у вас несколько детей разного возраста, выделяйте хотя бы **20-30 минут для себя**. Это может быть ваше любимое хобби, чтение интересной книги или журнала или просто прогулка на свежем воздухе в одиночестве. Дети – это постоянная работа, от которой тоже иногда стоит отдыхать. Примите горячую ванную, поболтайте по телефону с подругой, посмотрите любимый сериал, используйте любой способ, который поможет вам восстановить хорошее настроение и силы. Если вы не будете уделять время себе, то вскоре возникнет усталость и, как следствие, негативные эмоции.
- Если чувствуете **внутреннее напряжение**, иногда употребляйте валериану или пустырник, потому как эти травы безвредны для человеческого организма, но прекрасно влияют на нервную систему.
- Доверяйте ребенку и учителю – **больше делегируйте** им в плане организации учебы и выполнения учебных заданий: обучайте ребенка самому готовиться к школе, собирать портфель и т.д. Это навыки, которые формируются только, если ребенок делает их сам, а не вы за него. К концу первого года обучения он может их освоить.
- **Не стремитесь к идеальным оценкам** и идеально выполненным заданиям. Помогайте ребенку с выполнением домашних заданий, но не делайте это за него. Так вы высвободите часть времени для себя.
- Включите в свой режим дня **физические упражнения**. Если у вас есть возможность отлучиться на пару часов несколько раз в неделю в спортивный зал, то обязательно запишитесь на йогу, аэробiku, бокс или плавание, ведь физические нагрузки значительно снизят ваше внутреннее эмоциональное напряжение. Если же такой возможности нет, то уделите 10 минут утренней

зарядке, танцам, прогулке... Это поможет укрепить сердечно-сосудистую систему, привести в порядок ваше тело и снять нервное напряжение.

- **Избегайте общения** с ребенком, когда вы пришли уставшие с работы, на вас кричал начальник или у вас личные проблемы. Все это не приведет ни к чему хорошему, ведь в таком состоянии, скорее всего, вы весь свой негатив выплеснете на ребенка, который ни в чем даже не был виноват. Если ребенок жаждет общения с вами в данный момент, то скажите, что вам немного нужно отдохнуть и вскоре вы уделите ему должное внимание.

- Обратитесь **за помощью к своим близким** и родным. Если вы расскажете кому-то о том, что внутри вас растет агрессия и раздражение, то заметите, что даже после беседы вам станет легче. Для того и существуют близкие и друзья, чтоб поддержать и понять в нужную минуту, поэтому смело пользуйтесь этим в такие сложные для вас моменты. Помимо эмоциональной поддержки, вовлекайте их в процесс помощи в учебной деятельности ребенка.

- **Отвлечитесь** во время выяснения отношений с ребенком. Съешьте яблоко, вспомните о любимом блюде или аромате, оглянитесь и найдите приятный для глаз объект, чтобы выдохнуть. Очень важно отвлечься, чтоб переключить свои мысли на что-то другое и не концентрироваться на негативе. Найдите в интернете и подберите для себя два три экспресс способа нормализации состояния в стрессе – дыхательные упражнения, умывание, досчитать до 10 и т.д. Используйте их.

- Выйдите в другую комнату и **выскажите вслух все свое недовольство наедине с собой**. Дайте волю своим негативным эмоциям, чтоб избежать срыва на любимого ребенка. Это поможет вам расслабиться и снять стресс, а ваш близкий человек не услышит всего негатива, который мог быть адресованным именно ему.

Очень часто можно заметить, что все слова в процессе ссоры между родителями и ребенком о том, что «ребенок сам должен знать», «сам должен подумать над своим поведением», «сам понять, что не так он сделал и зачем так поступил». Но что при этом делают родители? Ничего, потому и стараются перенести всю ответственность на малыша. Такие ситуации очень часто повторяются во многих семьях, ведь человеческое желание перенести все на кого-то приводит к тому, что дети вырастают, но так и не понимают, за что их так сильно ругали и наказывали. Если же родители видят, что ребенок раскаялся и понял свои ошибки, то агрессии нет, потому как он автоматически взял на себя ответственность. Всегда помните о том, что ваш ребенок - это отражение вас, начните с себя, чтоб сохранить доверие и способность слышать друг друга в отношениях с ребенком.

Если вы не знаете, **как справиться с агрессией на ребенка** и, несмотря на все усилия над собой, не можете себя контролировать и время от времени срываетесь, то можно обратиться к психологу. Такое общение пойдет на пользу и поможет сохранить нормальные отношения в семье.

По

материалам MedUniver.com: https://meduniver.com/Medical/Psixology/srivi_roditelei_na_detei.html MedUniver