Автор: admin
12.09.2011 16:18 - Обновлено 29.10.2014 13:36

Как маме сохранить спокойствие?

С какими проблемами и вопросами обращаются мамы к детскому психологу? С большим отрывом лидирует тема детских капризов и истерик. Однако следует отметить, что часто эта тема не имеет прямого непосредственного отношения собственно к ребенку, как бы парадоксально это ни звучало.
Рассмотрим в качестве иллюстрации запрос на консультацию:

Моему сыну 1 год и 8 месяцев. Около двух недель назад он стал совершенно неуправляемым, абсолютно все события теперь сопровождаются плачем и криками. Причем ведет он себя так только дома, у няни – золотой ребенок. Что мне с ним делать, как его успокоить? Только не говорите мне, что причина в сложных отношениях с мужем (у нас предразводное состояние).

Мама ребенка, задавая вопрос, уже прогнозирует ответ, зная свою семейную ситуацию. Результаты психологических исследований показывают, что постоянные конфликты в семье нередко оказывают на ребенка очень тяжелое воздействие. Чтобы справиться с ситуацией, ребенок пытается отвлечь родителей от их конфликтов, привлекая их внимание к себе капризами и истериками.

Супружеские конфликты часто носят затяжной характер, и справиться с ними бывает нелегко, тем более имея маленького ребенка. Однако контролировать свое состояние, не позволять себе выплескивать на малыша негатив, адресованный его родителю, маме вполне по силам.
Существует ряд упражнений, позволяющих в короткий срок восстановить душевное равновесие:

1. Выполнение этого упражнения нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение лучше всего выполнять сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная «стихия» может все смести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. В результате происходит то, что: «сбрасывается» отрицательно заряженная энергия на того, кто окажется рядом, чаще всего, к сожалению, ребенок.

Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Почувствуйте тяжесть этого пресса: он очень тяжелый, чугунный, давит сверху вниз, выталкивает нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую они с собой несут.

2. Следующее упражнение вырабатывает внутренние средства ролевой децентрации, которая развивает умение отрешиться от ситуации, взглянуть на нее со стороны и позволяет обрести более спокойное состояние.

Представьте себя книгой, лежащей на столе (или любым предметом, находящимся в данный момент в поле зрения). Сконструируйте в сознании внутреннее «самочувствие» книги – ее покой, положение на столе, защищенную от внешних воздействий обложку, сложенные страницы. Посмотрите «глазами книги» на окружающую комнату и находящиеся в ней предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф, стены, окно, потолок…

Выполняйте упражнение 3-4 минуты.

Вы почувствуете, как спадает внутреннее напряжение, и вы перейдете в «мир иных измерений», можно сказать, в видимый «параллельный мир» с реальным существованием предметов по своим законам. Восприятие «иных миров» и внутреннее «включение» в один из них дает человеку возможность понимать множественность, многогранность любой жизненной ситуации, временно «выключиться» из собственных травмирующих обстоятельств и относиться к ним как к относительно реальным, одним из многих разных форм жизни.

Таким же образом можно организовать психологическое «путешествие» внутрь висящей на стене картины или фотографии, проиграть вымышленный сюжет ситуации.

3. Третье упражнение помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Примите удобную позу. Желающие могут выполнять это упражнение стоя. Можно закрыть глаза.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются плечи и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками. Получите удовольствие от нового образа себя, скажите себе: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

Вся семья выигрывает, когда мама умеет справиться со своим состоянием и привести его к комфортному для себя. Спокойная мама – спокойный малыш – это аксиома. Научиться управлению своим состоянием совсем нетрудно.

Автор - Анна Бердникова

Источник