|  |  |
| --- | --- |
| **Как не срываться на ребёнка, если накипело?**   |  | | --- | | Не зря говорят, что женщины, у которых есть дети, **ежедневно «катаются» на эмоциональных качелях**, как на американских горках. То вверх — на пик радости и счастья, то стремительно вниз — в пропасть недовольства и раздражения.  И если с положительными эмоциями все понятно — они приносят только хорошее. То с отрицательными возникает много проблем.  Мало кто работает со своими эмоциями.  В основном как делают мамы?  Правильно – терпят. | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Они подавляют эмоции  в себе, ведь «от меня многое зависит, я не имею права расклеиваться». В итоге женщина почти все силы тратит на то, чтобы удерживать вскипающее недвовльство внутри, а на другое (в том числе радостное и приятное) — энергии совсем не остается.  Когда и для сдерживания силы заканчиваются, мама срывается на ребенке, а потом винит себя за это. Замкнутый круг. Но его можно разорвать.  Мы сформировали**5 советов, которые помогут прожить негативные эмоции экологично**— без вреда для своего здоровья и окружающих. Другими словами, чтобы и мама была спокойна, и ребенок не страдал. ⠀ ✅**Способ №1. Прожить эмоцию с позиции «наблюдателя».**Проследите, как эта эмоция ощущается, в какой части тела, какой эффект вы ощущаете, как она меняет вас… Главное: делать это «со стороны».  ✅ **Способ №2. Отвести себе время в течение дня**, когда можно будет вернуться в возникшее состояние и проанализировать его (что за эмоция, почему возникла, как влияла и пр.).  ✅ **Способ №3. Выговориться или «исписаться».** Задача: проговорить и прописать эту ситуацию. Постоянное ее воспроизведение постепенно сводит напряжение «на нет».  ✅ **Способ №4. Сублимировать.** Сделать что-то творческое. Энергия, которую дает творчество — одна из самых мощных. Можете сделать что-то интересное вместе с ребенком.  ✅ **Способ №5. Лишить эмоцию «фундамента».**Гормон стресса кортизол и коктейль адреналина и норадреналина снижаются во время физической активности. Можно попрыгать под музыку. А еще лучше попрыгать, придумав правила (помните, в детстве игра в «Классики» была гораздо интересней прыжков без всяких правил). ⠀ Помните, что негативные эмоции тоже надо уметь проживать, мягко напоминая себе, что это временно. Это пройдет. | |