



Министерство  
образования и  
науки Пермского  
края

АНО «ИНСТИТУТ ПОДДЕРЖКИ  
СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ» –  
КРАЕВОЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР  
ПО РОДИТЕЛЬСКОМУ  
ПРОСВЕЩЕНИЮ (ОБРАЗОВАНИЮ)



# «МАМА, НЕ КРИЧИ НА МЕНЯ», ИЛИ КАК ПЕРЕСТАТЬ СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЁНКЕ»



Шапошникова Мария Владимировна  
психолог для детей и родителей  
специалист психологического центра Юрия  
Вагина, автор книги «Детям о родителях»

# Мама, не кричи на меня

- Депрессивный ребёнок
- Агрессивный ребенок
- Отстранённый ребенок
- Теряется доверие, а значит теряется  
ВОЗМОЖНОСТЬ ВЛИЯТЬ И ВОСПИТЫВАТЬ



# Причины нашего гнева

## 1. « Это он меня довёл!»

- Эмоциональная незрелость родителей.
- Поможет: осознанность, развитие эмоциональной регуляции, принятие ответственности за свое поведение

## 2. Эмоциональное выгорание

- Помогает: забота о себе, разделить отношения с ребенком от других проблем



# Причины нашего гнева



## 3. Собственный детский опыт

- Поможет: терапия, осознанность, « Я повторяю своих родителей, но я могу воспитывать своих детей по-другому»

## 4. Родительская некомпетентность

- Торопливость, нереалистичные ожидания
- Поможет: самообразование, лекции и книги по детской психологии

# Первая помощь

1 шаг. Осознать свою злость



2 шаг Работа с телом: дыхание, голос, мышцы, «уменьшить себя в пространстве», «зеркало», «изоляция»

3 шаг Ситуативная рефлексия:

- Что я делаю? Я в позиции взрослого или ребёнка? Я сейчас злюсь, потому что этого требует ситуация или я устал, расстроен?
- Я просто успокоюсь или мне важно высказать свои чувства?

# Я-сообщение



- Я расстроена! Я очень зла!
- Я так устала, что мне трудно сохранять спокойствие!
- Я так зол, что мне хочется тебя шлёпнуть, но я не буду этого делать...
- Юмор: «Ну всё! Мама превращается в дракона!»
- «Ну всё, дождались, теперь я не мама, а ведьма!»

# Что делать, если сорвались?

1 шаг — признаться себе

2 шаг — признаться ребенку.

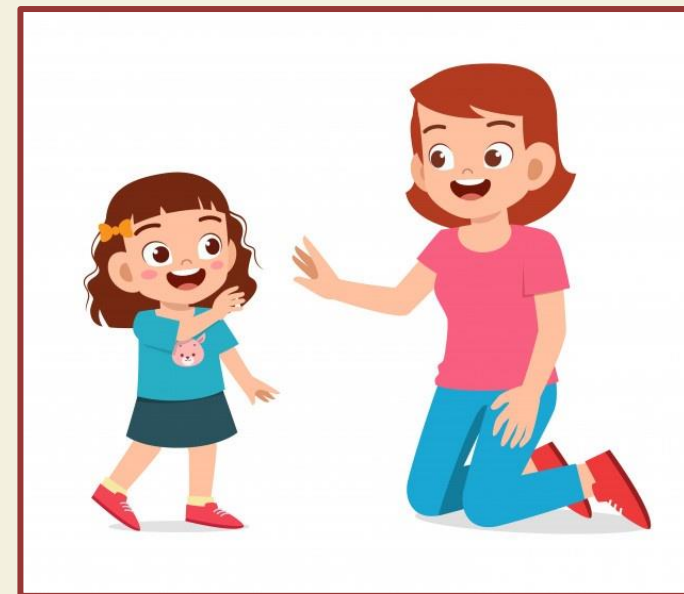
- Назвать и объяснить свои чувства
- «Мне жаль, что я на тебя накричала. Я так устала, что не смогла сдержаться»

3 шаг — назвать и объяснить чувства ребенка

- «Тебе было страшно, тебе обидно»

4 шаг — восстановить отношения с ребенком

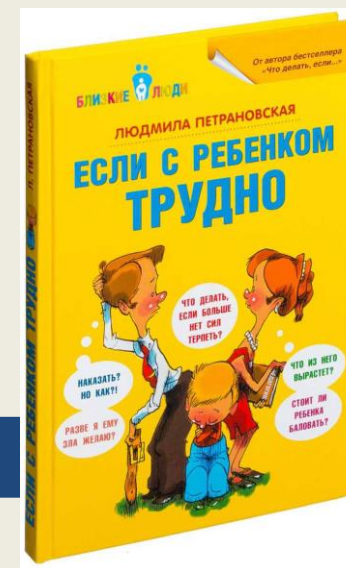
- Вам поможет: умение мириться первым
- Вам не поможет: обида, игнор, заискивание.







## Рекомендуемая литература





# Контакты (для консультаций)



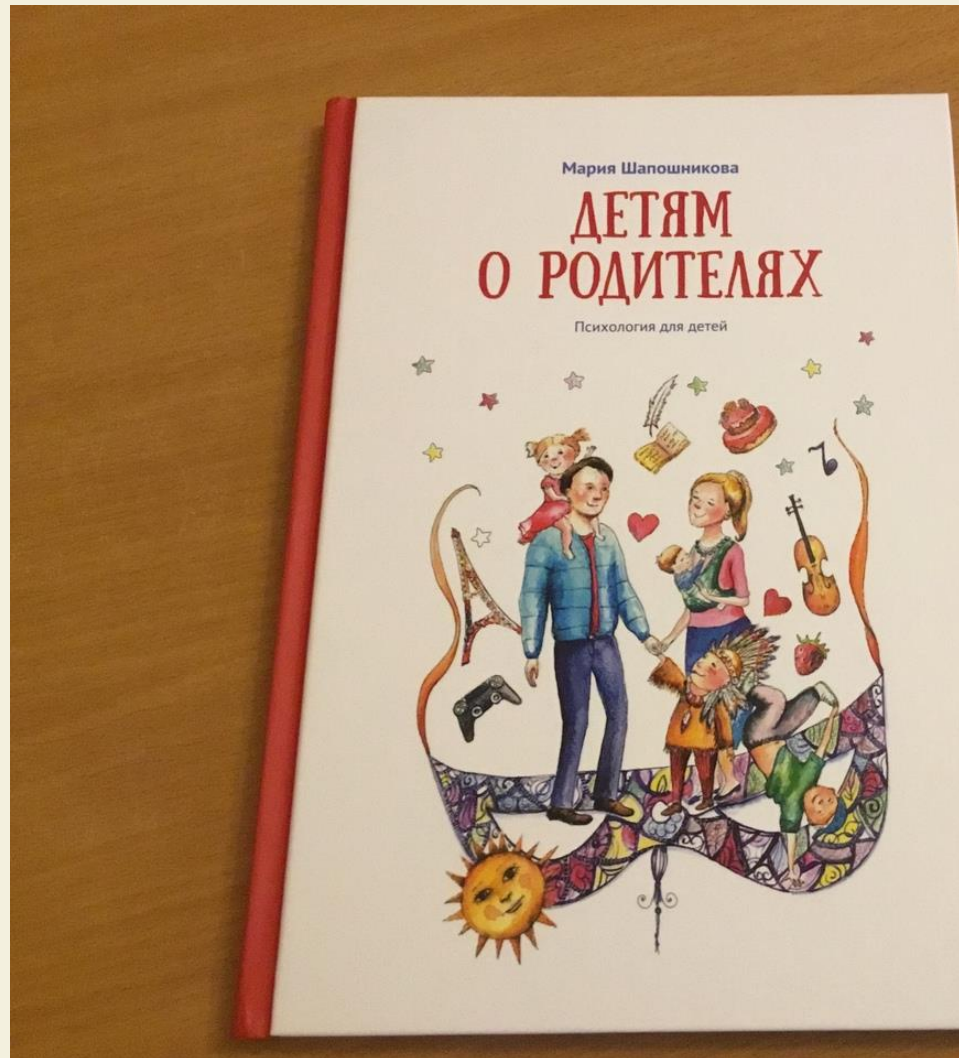
■ Skype:

shap-marya

■ Контактный телефон:

8 (902) 636 15 20

# Книга Автора



17:57 Вт 3 марта Книга Марии Шапошниковой Детям о родителя... 59.ru 6/10 EUR 73.42 31%

ПЕРМЬ ОНЛАЙН

**Мария Шапошникова**  
Психолог

ОБРАЗОВАНИЕ МНЕНИЕ 3 МАРТА 2020, 07:04

## «Детям о родителях»: несколько верных способов договориться со взрослыми от пермского психолога

Публикуем несколько цитат из новой книги Марии Шапошниковой

1 251 ОБСУДИТЬ ПОДЕЛИТЬСЯ

**ВСЕ НОВОСТИ** >

«У него должна быть родная душа»: 17-летний пермяк пытается узнать тайну своего рождения в шоу «ДНК»

Во время испытаний НИИ ПМ в Кировском районе Перми прогремел взрыв. Собираем информацию в режиме онлайн

В Перми из-за экстренной посадки самолета полностью перекрывали шоссе Космонавтов

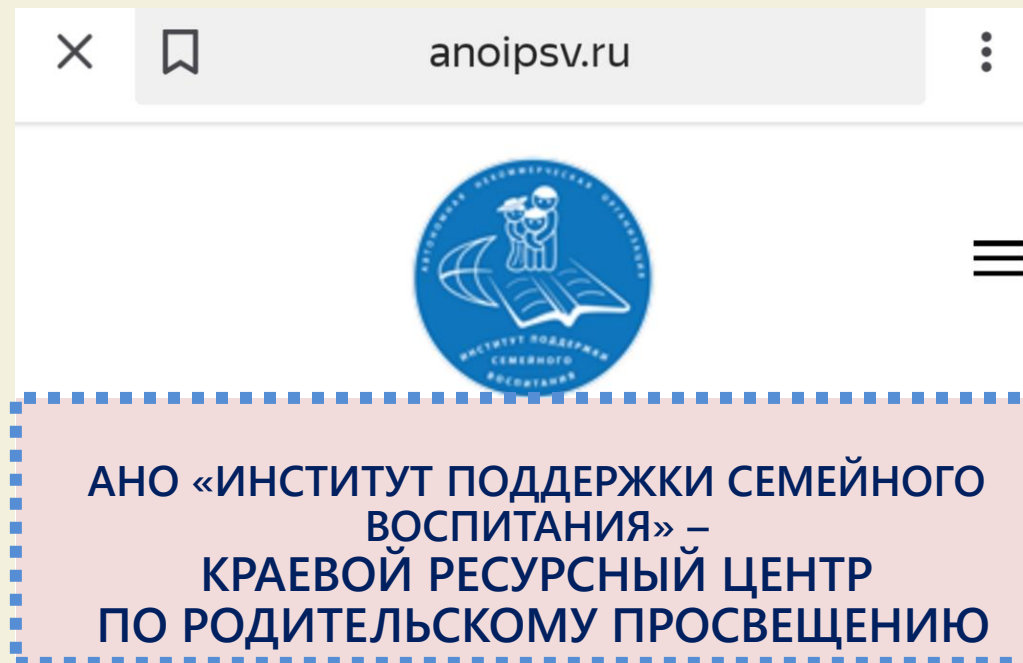
**АВТО:** Газон вам не парковка: полиция раскроет личные данные водителей-беспредельщиков

An illustration of a child sitting on a stool, holding a globe. In the background, there is a window with a bird perched on the sill and a potted plant. A yellow cat is lying on the floor in the foreground.

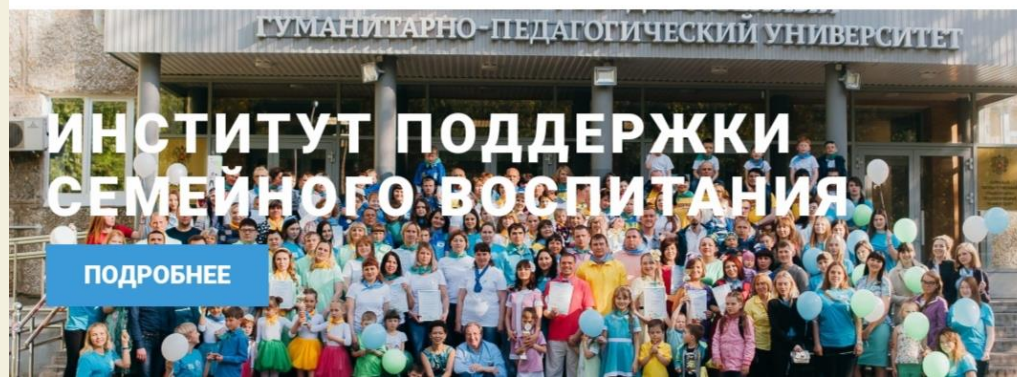
# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Министерство  
образования и  
науки Пермского  
края



АНО «ИНСТИТУТ ПОДДЕРЖКИ СЕМЕЙНОГО  
ВОСПИТАНИЯ» –  
КРАЕВОЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР  
ПО РОДИТЕЛЬСКОМУ ПРОСВЕЩЕНИЮ



ИНСТИТУТ ПОДДЕРЖКИ  
СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

ПОДРОБНЕЕ