

Как сдержаться и не кричать на ребёнка

(вы можете выбрать для себя несколько действенных способов):

✚ Скажите ребёнку, что вы постараетесь справиться с собой, чтобы перестать кричать на него, и попросите помочь вам в этом. Дайте ему разрешение прерывать вас, когда вы начинаете кричать словами: "Ты кричишь на меня, а это мне неприятно" или "Пожалуйста, поговори со мной спокойно, ведь ты любишь меня". Отреагируйте на это напоминание, одним из следующих способов:

- "Перемотка". "Спасибо за напоминание, я забыла об этом, поскольку была расстроена".

- "Наладка". "Прости, ты не заслужил, чтобы на тебя кричали. То, что ты сделал, нехорошо, но и кричать на тебя тоже не следует".

- "Повторный запуск". "Давай начнем все сначала. Я огорчена, потому что ты не соглашаешься со мной".

✚ По возможности уделять себе хотя бы час в день: побаловаться в это время масочкой для лица, чтением, любимым хобби. В общем, уделить внимание себе-любимой, это успокаивает и возвращает радость. Счастливая мама - хорошая мама.

✚ Если вы не можете сдержаться, чтобы не обозвать ребёнка, то хотя бы оставьте при себе всякие "дурак" и "бестолочь". Придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: "Ух ты, барабулька конопулька!". Вообще, лучшее средство от гнева - юмор!"

✚ Иногда и надо строгим голосом говорить. Но главное чтобы ребёнок знал, что мама его любит. Каждый вечер перед сном говорить ему это, гладить, обнимать, целовать. Тогда и строгие ситуации, когда например крутит ручки конфорок на печке или что-то подобное, воспринимаются только как отдельные ситуации когда мама строгая, а не тенденция поведения.

✚ Попробуйте вместо того, чтобы орать на ребёнка, зарычать, зафырчать или завывать... Это позволит вам не наговорить гадостей в адрес малыша, таких, о которых вы потом, когда остынете, будете жалеть."

✚ Детям любого возраста, даже младенцам, нужно говорить о своем настроении и состоянии. Обязательно нужно говорить, что у вас плохое настроение или вы устали. Они все поймут и то, что после этого может последовать крик и что-то подобное, пройдет гораздо легче для ребёнка.

✚ Если ругаете ребёнка, важно говорить о его плохом поведении, поступке, а не переходить на личность, не унижать... Надо всегда помнить и подчеркивать это в

разговоре с ребенком, что сам он хороший, только повел себя плохо, некрасиво и т.д. Не навешивайте ярлыков!

✚ Развесить по дому напоминалки в виде отрывных листочков, на которых написаны чувства, которые испытываете ВЫ, когда на ВАС кричат. (например, "когда на меня кричат, мне обидно", "когда на меня повышают голос, мне себя жалко", "когда на меня орут, я злюсь в ответ").

✚ Выражайте порционно, объектно и адекватно агрессию, страх и отвращение - по мере их поступления. Тогда вероятность, что "прорвет" на ребенка сводится к минимуму. (Например, если вы разозлились за что-то на мужа, скажите ему сразу об этом, чтобы не досталось ни в чем не повинному ребенку, когда муж уйдет на работу).

✚ Придумайте себе абстрактное слово, которое означает, что вы на грани и вот-вот потеряете самообладание. Например, это слово «фуфанди». Это сигнал «SOS» для других родственников: мама в ярости и сейчас будет о-о-очень ругаться, если ей не помочь. Это также сигнал и для ребенка: игры кончились, если не прекратишь немедленно, то в ход пойдет тяжелая артиллерия. Это серьезное предупреждение, это значит, что кое-кто очень здорово «накосячил» и должен немедленно исправиться.

✚ Поругайтесь на любимую игрушку ребенка, а не на него самого. При этом на чадо свое демонстративно не обращайтесь внимания в это время. Пусть ребенок видит, как мама или папа сердито трясет мишку и допрашивает его: «Кто это сделал?! Я тебя спрашиваю, кто это сделал? Это ты изрисовал всю стену? Тебе сколько раз говорили, что нельзя этого делать!». С одной стороны, вы выпустите пар и немного успокоитесь. С другой стороны, ребенок-то прекрасно понимает, что это именно он совершил проступок, а вовсе не мишка. Наконец, слушая ваше обращение к игрушке, ребенок лучше воспринимает смысл ваших слов, ведь ругают вроде как не его, ему не приходится оправдываться и бояться шлепка по попе.

✚ Кричите шепотом – ребенок поймет, что вы очень рассержены, но в то же время не будет шокирован и напуган вашими воплями.

✚ Выплесните негатив другим способом. Чувствуя, что вы сейчас взорветесь, перенесите свою злость на какое-нибудь физическое действие. Например, стучите ложкой об кастрюлю, сожмите что-нибудь в руке до боли или пните ногой стенку.

✚ Поставьте себя на место ребенка

✚ Не копите раздражение. Пружину нельзя сжимать бесконечно, рано или поздно она распрямится и нехило шарахнет по вашим близким.

✚ Как только вы замечаете, что вот-вот начнете кричать на ребенка, представьте себе, что на него начинает ругаться вашими словами совершенно чужой и посторонний человек или человек, который вам крайне неприятен.

✚ Еще один похожий способ. Заметив за собой желание сорваться на крик, представьте, что перед вами не ваш родной и любимый ребенок, а чужой (соседский, ребенок ваших знакомых или родственников). Ведь вы себе не позволите наорать на чужого ребенка. Во-первых, вы не примете ситуацию так близко к сердцу, а во-вторых, это не ваш ребенок и вы не можете кричать на чужих детей в принципе.

✚ Порыв накричать на ребенка, можно погасить, представив у себя в соседней комнате дальнюю родственницу или знакомую. Как правило, преодолев первые минуты повышенной негативной эмоциональности мы уже не видим случившуюся неприятную ситуацию столь драматичной, при которой необходимо кричать и повышать голос.

✚ Помните, что если ребёнок делает что-то наперекор, значит, у него есть на это какая-то причина.

✚ Постарайтесь найти *настоящую* причину своих неудач и бороться с ней, а не с ребёнком.

✚ Хорошо, если вы знаете и используете приёмы самоуспокоения, которые помогают расслабиться, успокоиться и принять верное решение.

✚ Никогда не забывайте, что у ребёнка тоже есть нервы.

✚ Осознайте агрессию и разыграйте в фантазии или сделайте это письменно.

Вы можете использовать технику пяти колонок, которая направлена на осмысление проблемы и разрядку гнева. Предлагаемая техника используется в тех случаях, когда вы считаете, что решение проблемы невозможно. Возьмите лист бумаги, разделите его на пять колонок и заполните их следующим образом:

1. **Эмоции.** Осознайте и запишите эмоции, возникшие в ходе конфликтной ситуации. Осознанию эмоций помогают вопросы: «что я испытывал?», «что я чувствовал?», «что со мной происходило?», «как я реагировал?». Для осознания своих эмоций полезно также вспомнить свои изменения в состоянии внутренних органов, мышечные реакции, изменения в голосе, лицевой мускулатуре...

2. **Мысли.** Вспомните и запишите мысли, приходившие в голову в процессе конфликта. Рекомендуется разделить мысли на три категории: мысли по отношению к себе; мысли по отношению к ребёнку, вызвавшему агрессию; мысли по отношению к ситуации или третьим лицам. Осознанию мыслей помогают вопросы: «что я при этом думал?», «что я себе представлял?», «каковы были мои ощущения?», «какие мысли пришли мне в голову?».

3. **Потребности.** Осознайте и запишите свои желания и интересы, которые оказались неудовлетворёнными в результате возникновения конфликтной ситуации. Осознанию потребностей помогают вопросы: «каким моим стремлениям помешала данная ситуация и данное лицо?», «что я мог бы получить и не получил?», «какова моя цель?», «какие мои интересы и права нарушены в данной ситуации?», «что я хочу получить в конечном итоге?».

4. **Негативная сторона проблемы.** Запишите отрицательные результаты — ошибки в поведении, иррациональные мысли и чувства.

5. **Позитивная сторона проблемы.** Запишите положительные результаты — удачное поведение, достижения в мыслях и чувствах, конструктивные способы реагирования.