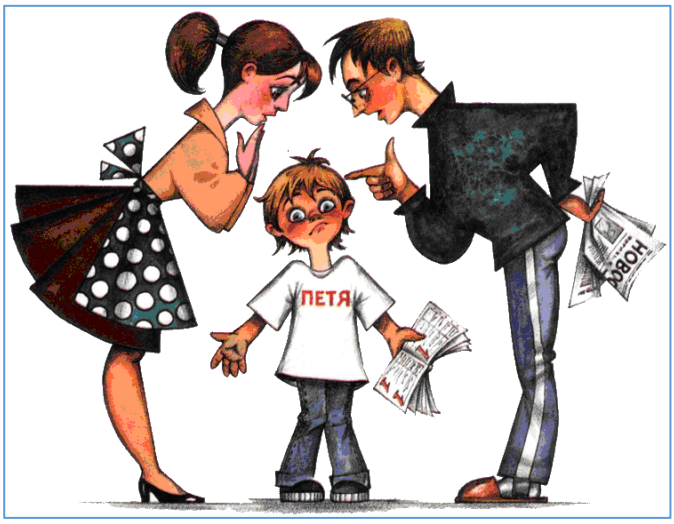
Беседа с психологом

Как перестать кричать на ребенка

Есть старинная мудрость:
«Прежде чем сказать — посчитай до десяти.
Прежде чем обидеть — посчитай до ста.
Прежде чем ударить — посчитай до тысячи».



Порой даже самые любящие родители срываются. Они повышают голос, потому что «запрограммированы» кричать - так поступали и их родители. Некоторые позволяют себе прикрикнуть на ребенка только в тех случаях, когда очень расстроены или разгневаны. Подумайте о том, что крик больно ранит самоуважение и чувство собственного достоинства ребенка, а также мгновенно разрушает взаимосвязь между вами.

Когда родители кричат, дети пугаются. Они воспринимают крик как нападение, поэтому дети бросаются в бой (огрызаются и кричат на нас), убегают, стараясь физически и эмоционально уйти подальше от крика.

Дети учатся взаимодействовать, имитируя нашу манеру общения. Если мы специально кричим на ребенка, чтобы заставить его делать то, что нам нужно, это называется запугиванием. И дети учатся кричать на других, чтобы принуждать их делать требуемое. Если взрослые кричат на ребенка ненамеренно, значит, они потеряли контроль над собой. И малыш понимает, что кричать на других - это вполне приемлемый способ справиться со своим плохим настроением.

Проблему крика можно устранить и снизить причиняемый им эмоциональный вред.

Новые навыки

Скажите ребенку, 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. Предложите своего рода пантомиму - зажимать ладонями уши. Кроме того, крик можно прервать словами: ***«Ты кричишь на меня, а это мне неприятно»*** или ***«Пожалуйста, поговори со мной спокойно, ведь ты любишь меня».*** Отреагируйте на это напоминание, прибегнув к «перемотке, наладке и повторному запуску».

Пример: **«Перемотка».** «Спасибо за напоминание, я забыла об этом, так как 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».

Наше разрешение детям напоминать о том, что кричать не следует:

- дает им силу, чтобы защититься от крика, не вступая в борьбу (не спасаясь бегством);
- оберегает их чувство собственного достоинства, потому что дает им понять, что они не заслуживают такого обращения;
- укрепляет взаимосвязь, так как мы выказываем уважение к их потребностям и чувствам.

Рекомендации для родителей:

1. «По возможности уделять себе хотя бы час в день: побаловаться в это время маской для лица, чтением и т.д. В общем, уделить внимание себе-любимым, это успокаивает и возвращает радость».

2. «Один мой знакомый вместо того, чтобы кричать или ругаться говорит нараспев: «Ну что-о это такое?» Без всякого повышения голоса. И выговаривается, и не шумит»

3. «Если вы не можете сдержаться, чтобы не обозвать ребенка, то хотя бы оставьте при себе всякие «дурак» и «бестолочь». Придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: «Ух ты, барабулька-конопулька!». Еще можно, вместо того чтобы повышать голос на ребенка, скорчить рожицу или разыграть пантомиму. Можно, разозлившись, зарычать или захрюкать...Вообще, лучшее средство от гнева - юмор!»

4. «Все дело в мамином самочувствии. Счастливая мама - хорошая мама. Иногда и надо строгим голосом говорить. Но главное, чтобы ребенок 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. Это у меня так».

5. «Я сама подглядела у другой мамы, как она, разозлившись на нашалившую дочку, вместо того, чтобы накричать на нее, с преувеличенно свирепым видом погналась за ней со словами *«Вот догоню тебя!»* Дочка побежала, мама за ней, и сложная ситуация как-то незаметно превратилась в игру».