



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».

Иногда даже самые любящие родители «срываются» на детей. Многие мамы и папы 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 душевную взаимосвязь между вами.

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

Дети учатся коммуникации, имитируя нашу манеру общения. Если мы намеренно кричим на ребенка, чтобы заставить его делать то, что нам нужно, это называется запугиванием. А дети подобным образом кричат на других, чтобы принуждать их делать требуемое.

Если взрослые кричат на ребенка ненамеренно, значит, они потеряли контроль над собой. И ребенок понимает, что кричать на других - это вполне приемлемый способ справиться со своим плохим настроением.

Советы для родителей:

1. "Все дело в мамином и папином самочувствии. Счастливые мама и папа - хорошие родители. Не отказывайтесь от вещей, которые нравятся Вам, по возможности выделяйте время на косметические процедуры, занятия физкультурой, чтение, хобби. В общем, у Вас должно быть свое личное время, - это успокаивает и возвращает радость".

2. "Если Вы не можете сдержаться, то хотя бы оставьте при себе всякие — «отцовское отродье» и «бестолочь». Придумайте свое, необидное 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... Лучшее средство от гнева - юмор!"

3. " Иногда надо и строгим голосом говорить. Но главное, чтобы ребенок знал, что родители его любят. Поэтому каждый день, например перед сном, говорить ему это, гладить, обнимать, целовать».