

Как не кричать на ребенка?

Сколько родителей может сказать, что они ни разу не повышали голоса на ребенка? К сожалению, не так много. Да, многие родители кричат на детей, хотя и не хотели бы этого делать.

А ведь с криком вполне можно справиться, если выполнять эти простые правила:

1. Отдыхайте

Большинство срывов происходит потому, что мы просто устали. У нас нет ресурса, чтобы изменить свои планы, энергии, чтобы разобраться в капризах. Ноет? Не хочет натягивать штаны? Ах ты! Ну-ка быстро прекратил и оделся!!!

А вот когда мы полны сил, мы легко можем превратить проблему в игру, радость, банальную помощь ребенку.

2. Управляйте своим состоянием

Легко сказать «будьте позитивны», а как быть, если каблук сломался, молоко скисло или начальник накричал? А уж если зуб болит... Но ведь ребенок в этом не виноват. И значит не ему за это отвечать.

Проблемы со здоровьем – бегом к врачу. Прокисшее молоко вообще вылить или приготовить что-то другое, не то, что планировалось. Свежее молоко не так сложно купить, и совсем это не стоит крика на ребенка.

Что делать, если обидели - разбираться со своими переживаниями самостоятельно. Есть масса способов и приемов, которые помогают привести себя в нормальное состояние, управлять своим настроением. Пользуйтесь ими. Не срывайте свое раздражение на ребенке. Помните, вы - взрослый человек, а значит, можете справиться со своими проблемами.

3. Будьте внимательны к ребенку

Очень часто мы не совсем верно оцениваем ситуацию. Например, нам кажется, что ребенок должен сам быстро одеться утром, а он капризничает и не одевается. Как тут сдержаться от крика? Только и без крика можно обойтись. Ведь проблема может быть совсем не в том, что ребенок не услышал вас, не в том, что не знает, что надо делать. А в том, что мы недостаточно продумали все, не учли, что ребенок, вот сейчас, в данный момент времени не будет в состоянии собраться с силами, сконцентрироваться, приложить усилия.

Как только случился каприз - задумывайтесь, что причиной тому, что вы не увидели, не поняли, не учли? Чем мы можем действительно помочь ребенку?

4. Говорите меньше и выражайтесь проще

- Петя, убери игрушки. Посмотри, сколько ты их набросал! Это же ужас какой-то! Невозможно пройти - везде твои игрушки валяются. Будут так валяться - переломашь же все. А мы новые не купим. Раз ты эти не ценишь, то что мы новые покупать будем? Не будем. Вот зачем ты их все достал? Ты же не играл с ними. А кто теперь это все будет убирать? Мама? Так вот нет. Я не буду все это убирать! Сам доставал - сам и убирай. Сейчас папа придет, будет ругаться. Давай убирай скорее. Ты меня слышал? Я что только что сказала? А ну, быстро!

Знакомая ситуация? Думаю, что узнаваема. Если сами так не говорите, то не раз слышали от других что-то подобное. Да что далеко ходить, вспомните, как вас распекал начальник или ругала учительница в школе. На каком слове вы перестаете слушать, а погружаетесь в свои переживания и отвлекаетесь? Кто-то раньше, кто-то позже. Дети, в зависимости от возраста, будут слышать от первых нескольких слов, до нескольких предложений. И уж точно потеряют вашу нить рассуждений через короткое время.

Хотите, чтобы ребенок слышал и слушал вас - говорите коротко. И совсем не обязательно повышать голос.

5. Не торопитесь, но продумывайте организацию процесса

Да, если крикнуть, часто мы получаем достаточно быстрый результат. А вы просто не торопитесь. Опаздываете на работу - ну, так начните собираться раньше на 15 минут. Времени достаточно, а все равно без крика не получается? Значит неправильно организовали процесс. Почему ваш ребенок начал играть с машинкой вместо того, чтобы натягивать футболку? Да, потому, что эта самая машинка ему на глаза попалась.

Дети далеко не все - скоростные метеоры. Есть и медленные, и очень медленные. Учитывайте это.

Чем лучше вы продумаете что, как, когда и где будет делать ребенок, будете делать вы, чем тщательнее организуете, тем будет проще все сделать. И торопиться, подгонять криками и шлепками не придется.

6. Думайте о последствиях

Я уверена, что ни один родитель не хочет своему ребенку зла, не хочет причинить боль, навредить. И очень многие кричат только потому, что не знают, как их крик разрушает отношения с ребенком. К сожалению, это так - крик портит жизнь и детям, и взрослым. Помните об этом, старайтесь уходить от крика не использовать его.

7. Верьте в ребенка

Что проще: разрешить ребенку налить себе сока или запретить? О, запретить

куда проще. Ведь мы, в отличие от ребенка, прекрасно представляем последствия:

- разлитый сок;
- все липкое;
- надо мыть, стирать, убирать;
- а еще и чашка может разбиться...

Но ребенок-то всего этого не представляет, и даже если мы говорим о своих опасениях, продолжает гнуть свое: ну, мама, ну пожалуйста...

- НЕТ! НЕЛЬЗЯ! - кричим мы, ставя жирную точку в разговоре.

А ведь можно было бы пойти другим путем: научить, подготовить, помочь. В конце концов, даже опыт разлитого сока или разбитой чашки могут быть полезны. Полезны ребенку в его освоении мира, в его шагах к самостоятельности.

8. Верьте в себя

Сегодня опять не получилось и вы кричали? И вчера тоже? Но вы пробовали, и два-три раза из пяти удалось решить конфликт мирно? Вы - на правильном пути. Да, изменить свою привычку кричать будет непросто, именно потому, что это - наработанный механизм, который уже закрепился. Но каждая ситуация, с которой вы справились, будет вести вас к желаемым изменениям. Главное - не стойте на месте, не оправдывайте свой крик. Думайте, делайте, меняйтесь, и у вас обязательно получится.