

Как сдержаться и не кричать на ребёнка

(вы можете выбрать для себя несколько действенных способов):

✚ 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 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 ребенка, 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 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.

✚ Попробуйте вместо того, чтобы орать на ребенка, 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 ребенка.

✚ Если ругаете ребенка, 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. Рекомендуются разделить мысли на три категории: мысли по отношению к себе; мысли по отношению к ребёнку, вызвавшего 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 неудовлетворенными 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.

Также можно воспользоваться техникой визуализации: работая над улучшением той или иной ситуации во взаимоотношениях с ребенком, важно позволить себе поверить в самую возможность такого улучшения - а для этого надо научиться расслабляться, видеть перспективу в вашей ситуации и обретать определенную степень внутренней умиротворенности. Когда вы чувствуете себя обеспокоенными, расстроенными, сердитыми, то, скорее всего, ведете себя импульсивно и делаете то, что на самом деле прямо противоположно тому, чего вы действительно хотите. Поэтому мы попросим вас потратить сейчас несколько минут, чтобы привести себя в настроение, наиболее подходящее для достижения положительного результата.

Для того чтобы успокоить себя, перед тем как начинать непосредственно заниматься проблемой вашего ребенка, проделайте следующие упражнения:

Первое упражнение

Сидя в кресле, попробуйте расслабить все мышцы (за исключением тех, которые нужны для сохранения вашей позы).

Сначала напрягите одновременно все мышцы, насколько сможете, и постарайтесь сохранить это напряжение секунд десять. Сидите все это время настолько напряженно и скованно, насколько сможете. Затем позвольте напряжению постепенно уйти - пусть ваше тело вяло обмякнет в кресле. Заметьте при этом, какими ощущениями все это сопровождается, насколько замедлен и глубок вдох после того, как вы начали освобождаться от напряжения, и как затем вы ощущаете уход напряжения.

Теперь, продолжая спокойно сидеть в кресле, проведите по крайней мере десять минут, углубляя состояние расслабления, мысленно наблюдая за каждой частью своего тела и позволяя ей еще больше расслабиться. По мере того как вы позволяете каждой части вашего тела еще больше расслабиться, дайте возможность чувству внутренней умиротворенности разлиться по всему телу.

"Теперь расслабляются пальцы ног (по мере того как вы позволяете им еще больше обмякнуть). Теперь расслабляются своды стоп. Теперь - пятки. Теперь расслабляются щиколотки. Теперь еще больше расслабляются мышцы икр и голеней".

Продолжая таким образом - медленно и мягко - мысленно продвигаться по всем частям тела, при необходимости возвращайтесь к некоторым из них до тех пор, пока вы не почувствуете, что достигли удовлетворяющего вас уровня расслабления во всем теле.

Теперь, сохраняя ощущение расслабления переходите к следующему упражнению.

Второе упражнение

Сидя спокойно в кресле, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень, очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, в силе и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа - язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там - глубоко в вас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам ни пришлось пройти. И вы, если захотите, можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица - там. И много раз за день вы можете вспомнить об этом маленьком ядрышке внутренней умиротворенности, мысленно приобщиться к нему. Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете ощущать больше спокойствия и расслабленности и одновременно больше уверенности и силы.

Третье упражнение

Оставаясь в очень расслабленном состоянии, сядьте поудобнее и позвольте мыслям сконцентрироваться на проблеме с вашим сыном или дочерью. Представьте себя с ним или с ней в этой волнительной и причиняющей вам беспокойство ситуации. Когда вы будете четко представлять все это, подумайте о вас обоих и одновременно о доме, в котором вы живете, о тех, кто еще живет с вами.

А теперь включите в эту картину ваших ближайших соседей. Подумайте о том кусочке земли и о тех домах, которые находятся по соседству, о всех людях, которые в них живут, чтобы теперь в вашем представлении оказались вы, ваш подросток и все люди, живущие поблизости от вас. Когда эта картина станет достаточно четкой, сделайте следующий шаг и подумайте о всем районе, в котором вы живете,-- о вас, вашем ребенке и всех тех сотнях и тысячах родителей и детей, а также других людей, живущих, работающих, взаимодействующих на всем этом большом пространстве земли. Расширяя созданное представление, подумайте обо всей стране, миллионах людей и семей, миллионах квадратных километров земли, о ее многочисленных городах и огромных просторах. Продолжая эту мысль, представьте теперь всю нашу Землю с ее материками и океанами и всех живущих на ней людей. Продвигаясь еще

дальше, подумайте обо всей нашей Солнечной системе - огромном пылающем Солнце и всей массе планет, их спутниках и космической пыли, медленно вращающихся вокруг Солнца. Вообразите теперь галактику в целом - все скопище солнечных систем, разбросанных друг от друга на такие расстояния, что без изумления нельзя даже думать о них. И, наконец, попробуйте представить себе всю Вселенную - миллионы галактик во всех направлениях, - конца и предела которых не мог еще вообразить себе ни один человек. Теперь, продолжая удерживать в уме ощущение всей этой необъятности бытия, вернитесь назад, чтобы вновь подумать о ваших трудностях с сыном или дочерью, и определите соответствующее ей место и значение в этой схеме мироздания. Поймите, что, конечно же, ваша проблема вполне реальна и осязаема; но в то же время во всей этой огромности и безмерности бытия вы вполне можете предположить, что она как-то разрешится сама, вне зависимости от того, что вы при этом будете делать. Причем любое ее решение не приведет к какому-либо реальному продолжительному ущербу для всего нашего мира.

Список рекомендуемой литературы:

1. Гиппенрейтер Ю. Б. «Общаться с ребенком: как?»
2. Байярд Р., Байярд Д. «Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей».
3. Млодик И. «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему».
4. Кэмпбелл Р. «Как справляться с гневом ребенка».
5. Некрасова З., Некрасова Н. «Перестаньте детей воспитывать - помогите им расти».