

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. 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 на нас), 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. 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, 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".

Педагог-психолог

Горюнова Ж.В.