

Как не кричать на ребёнка?



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 ребёнка только в тех случаях, когда очень расстроены или разгневаны.

Подумайте о том, что крик больно ранит самоуважение и чувство собственного достоинства ребёнка, 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 ребёнка, 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 ребёнка 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 ребёнку, 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 начнём 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 даёт им понять, что они не заслуживают такого обращения;
- Укрепляет взаимосвязь, так как мы показываем уважение к их потребностям и чувствам.

Источник : Пэм Лео "Как создать тёплые отношения с детьми".

Советы



Вот некоторые советы от родителей, которые стараются перестать кричать на детей:

1. "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."
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 ребёнка, то хотя бы оставьте при себе всякие "дурак" и "бестолочь". Придумайте своё

ругательство. Например, скажите ему: “Ух ты, барабулька конопулька!”. Ещё можно, вместо того чтобы повышать голос на ребёнка, 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 ребёнок 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 неё, 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."

6. "Попробуйте вместо того, чтобы орать на ребёнка, зарычать или завывать...Это позволит вам не наговорить гадостей в адрес малыша, таких, о которых вы потом, когда остынете, будете жалеть."

7. "Детям любого возраста, даже младенцам, нужно говорить о своём 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 ребёнка."

8. "Думаю, кричать можно, но в голосе не должно быть ненависти и агрессии, вот что пугает и обижает глубоко..."

9. "Если ругаете ребёнка, важно говорить о его плохом поведении, поступке, а не переходить на личность, не унижать...Надо всегда помнить и подчёркивать это в разговоре с ребёнком, что сам он хороший, только повёл себя плохо, некрасиво и т.д. Не навешивайте ярлыков!"

10. "Большинство взрослых умеют держать себя в руках, когда это им необходимо. Например, вы сдерживаетесь при разговоре с начальником из-за страха потерять работу...С детьми мы, к сожалению, не церемонимся. Может быть, мы научимся конструктивно разрешать конфликты с детьми из-за страха потерять их уважение и любовь к нам, из-за страха навсегда одним нашим злым словом разрушить доверительные отношения между нами..."