

КАК НАУЧИТЬСЯ НЕ КРИЧАТЬ НА РЕБЕНКА.



Тема недели: эмоции и чувства

Многие родители обеспокоены тем, как перестать кричать на своих детей и начать с ними взаимодействовать. Но проблема большинства родителей в том, что хоть они и считают, что должны перестать кричать, при этом не верят в то, что есть другой способ привлечь внимание ребенка. В конце концов, это наша работа и обязанность – научить детей всему, а как еще можно заставить их слушать? Ведь наш крик их не ранит, они едва слушают, закатывают глаза и все равно знают, что мы их очень любим. Правильно?

Нет, неправильно. На самом деле крик пугает детей, он заставляет их сердца отвердевать по отношению к нам. И когда мы кричим, дети либо начинают бороться с этим, либо просто застывают и, так или иначе, это препятствует усвоению ими того, чему мы хотим их в этот момент научить. Более того, крича, мы приучаем детей переставать слушать нас, пока мы говорим на повышенных тонах. Если кажется, что ребенок совсем не пугается вашего крика, это всего лишь признак того, что он уже слышал его слишком много, и развил в себе механизмы защиты от этого – и от вас.

Независимо от того, как они показывают это, наш гнев отталкивает от нас детей всех возрастов. Крича на них, можно быть уверенным, что после десяти лет ребенок начнет отвечать тем же и будет бороться со всем в мире путем крика на протяжении всего подросткового периода. А так как его сердце будет уже ожесточено по отношению к нам, велик риск попадания под влияние плохих компаний. Мы потеряем наше влияние на детей как раз в тот момент, когда оно будет наиболее важным.

Хотите верить, хотите нет, но есть семьи, в которых родители не кричат на своих детей. И речь не идет о тех семьях, в которых совсем отсутствует любая эмоциональность – все мы знаем, как это плохо. И речь также не идет о том, что в этих семьях растут какие-то идеальные дети, на которых не нужно повышать голос, или это какие-то идеальные родители. Нет, это не так. Просто это семьи, в которых родители знают, на какие кнопки нужно нажать, чтобы не выливать свой гнев на детей, особенно

если учесть, что часто мы кричим на детей, просто срываясь из-за своих собственных эмоций. Как это сделать?

1|| Общаться с детьми уважительным тоном. Сказать им, что вы тоже учитесь быть родителями и иногда совершаете ошибки, но стараетесь стать лучше.

2|| Понимать, что задача родителя №1 - это умение управлять своими собственными эмоциями, так как такое поведение поможет ребенку потом управлять своими. Дети учатся сопереживать тогда, когда мы им сопереживаем. И также они учатся кричать на нас, когда мы повышаем голос на них.

3|| Помнить, что дети ведут себя по-детски! Они еще незрелые люди, буквально. Они проверяют все на прочность и экспериментируют, чтобы понять, как что-то устроено. Их лобная кора разовьется окончательно только к 20 годам, а до этого времени ими будут руководить в первую очередь эмоции, а уже потом разум. И, как и все остальные люди, дети не любят, когда их контролируют.

4|| Не позволять себе срываться и брать ответственность за свое настроение на себя. Это в наших руках сделать себе что-то приятное и почувствовать себя лучше.

5|| Стараться понять, что за эмоции – любые эмоции – чувствует ребенок. Такого рода эмпатия станет первым шагом на пути обучения ребенка и позволит управлять им. А когда ребенок поймет, что его чувства понимают, он научится управлять им и вместе с тем контролировать свое поведение, а желание пуститься «во все тяжкие» у него пропадет.

6|| Всегда оставаться «на связи» с ребенком и пытаться смотреть на вещи его глазами. Когда дети чувствуют, что родители на их стороне, они сами начинают стараться вести себя как можно лучше.

7|| Останавливаться, когда чувствуется приближение гнева и вовремя закрывать рот. И не принимать никаких действий, пока не успокоишься, даже если придется остановиться прямо посередине выкрикиваемой фразы. Дышать глубоко.

8|| Обращать внимание на свои собственные чувства и пытаться «вырвать» себя из ситуации и посмотреть на нее со стороны. Гнев включает в себя много компонентов – это и страх, и грусть, и разочарование. Нужно дать ход этим компонентам в отдельности – если слезы наворачиваются, то пусть они выльются. И тогда гнев сам собой растает.

9|| Найти прибежище своей собственной мудрости. Это может быть какое-то слово или мантра или представление ангелочка на плече. Это может быть что угодно, но к нему нужно прибегать в те моменты, когда гнев подступает слишком близко. На самом деле, это один из самых важных шагов!

10|| Принимать конструктивные меры. Это значит попросить ребенка повторить что-то. Это значит извиниться перед ним за свое неправильное поведение. Это значит позволить капризному ребенку проплакаться, даже если это затянется на

полдня. Это значит бросить все домашние дела и забраться с детьми под одеяло с книжкой, пока каждый не почувствует себя лучше. Это значит сделать шаг навстречу.

Есть плохая и хорошая новости. Плохая заключается в том, что делать это все очень сложно и требует огромного самообладания, и получаться будет далеко не всегда. Но нужно пытаться снова и снова. И снова. А хорошая новость состоит в том, что это работает! И с каждым разом будет становиться все проще не сорваться на крик, и остановиться перед тем, как раскрыть рот. Просто нужно двигаться вперед в правильном направлении. А самая лучшая новость состоит в том, что дети будут меняться прямо на ваших глазах. Вы увидите, как они будут стараться контролировать себя и не злиться. Вы увидите, как они все больше идут на контакт. И вы увидите, что они слушают вас тогда, когда вы совсем не повышаете на них голоса

<https://kurs-detpsycholog.lvova-psyshkola.com/>