

## Консультация для родителей «Как перестать кричать на ребёнка?»

По идее дети и родители созданы, чтобы любить, радоваться и получать удовольствие от того, что мы есть друг у друга. Но в жизни все это принимает причудливые формы. И мама орет на ребенка. От большой любви. Мучается потом от чувства вины, но продолжает орать. А ведь можно отказаться от привычки кричать на ребенка и перестать мучаться и мучить ребенка!

Из наблюдений за детьми: Крик не помогает. Ребенок продолжает вести себя так же, как до скандала(криков).

Так как же взять себя в руки?

Подумаем!?

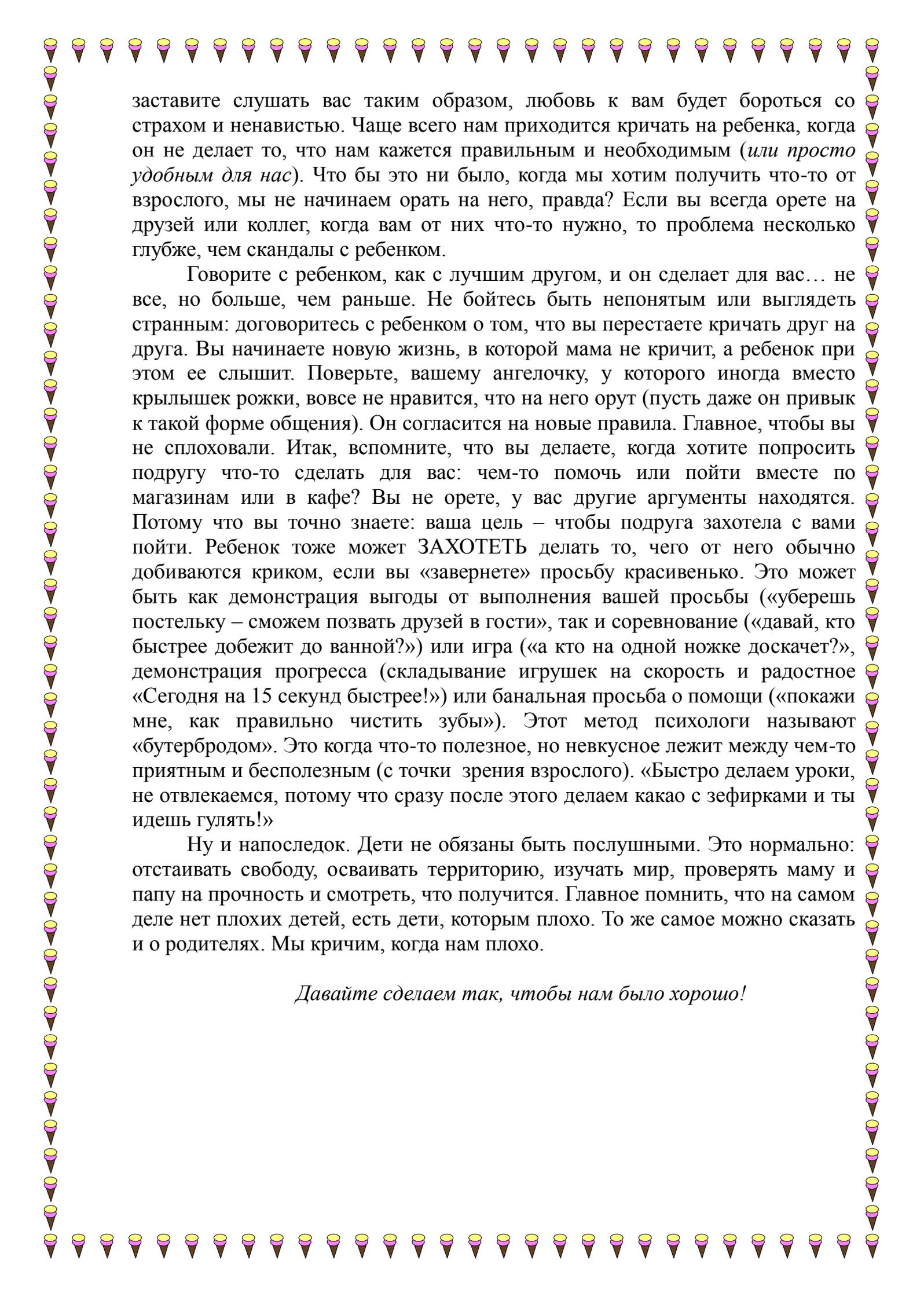
Вы же не орете на начальника, даже если недовольны его поведением? Значит, все-таки умеете сдерживать эмоции!

Не объясняйте свои срывы именно усталостью, стрессом и всяческими проблемами с нервами. Этим, вы оправдаете себя только перед самим собой.

Итак, все мы умеем сдерживать эмоции, когда хотим.

Только работа – это же важнее, чем счастье и здоровье ребенка. Так получается? Наорешь на начальника – уволят. Наорешь на ребенка – он всего лишь будет несчастным, когда вырастет. Но ведь это еще не скоро... Думаете, что синдром хронической усталости оправдывает ваше поведение? К сожалению, нет. И ваша задача организовать время и место, где вы бы могли расслабиться, отдохнуть. Не можете себе позволить? А ради ребенка? Кстати, если работа – подходящий аргумент, и с должностными обязанностями вы справляетесь, попробуйте эффективность еще одного аргумента: Ваша «работа» как родителя научиться сдерживать свои эмоции. Потому что дети копируют вашу модель поведения и тоже будут орущими. Сначала детьми, а потом – родителями. Видимо, и на вас кричали в детстве. У нас многие родители этим грешили, добиваясь послушания, отличных оценок, чистой комнаты и одежды без единого пятнышка. Вспомните, что вы чувствовали в эти моменты? Вам хочется таких эмоций по отношению к вам от ваших детей? А причина конфликтов? Они и в самом деле такие важные? Противоречия такие неразрешимые? От этого факта никуда не деться: дети, на которых орут, начинают орать в ответ. И это еще в лучшем случае! Это значит, что ребенок отвечает вам тем же, борется, вы еще не задавили его. Страшнее, когда происходит обратное. Если вы заставите слушать вас с помощью крика, ребенок будет подчиняться тем, кто кричит на него. Всю жизнь. Но вот правда: кричать, чтобы он послушался, понимая, что ты превращаешь собственного ребенка в человека, который подчиняется орущему на него?. Это уже где-то за гранью добра и зла.

Вы и дальше хотите продолжать разрушать личность ребенка? А ведь можно попробовать просто закрыть рот и подышать. Носом. Три глубоких вдоха-выдоха (*не в сторону ребеночка, а то собьете с ног*). Даже, если вы



заставите слушать вас таким образом, любовь к вам будет бороться со страхом и ненавистью. Чаще всего нам приходится кричать на ребенка, когда он не делает то, что нам кажется правильным и необходимым (*или просто удобным для нас*). Что бы это ни было, когда мы хотим получить что-то от взрослого, мы не начинаем орать на него, правда? Если вы всегда орете на друзей или коллег, когда вам от них что-то нужно, то проблема несколько глубже, чем скандалы с ребенком.

Говорите с ребенком, как с лучшим другом, и он сделает для вас... не все, но больше, чем раньше. Не бойтесь быть непонятым или выглядеть странным: договоритесь с ребенком о том, что вы перестаете кричать друг на друга. Вы начинаете новую жизнь, в которой мама не кричит, а ребенок при этом ее слышит. Поверьте, вашему ангелочку, у которого иногда вместо крылышек рожки, вовсе не нравится, что на него орут (пусть даже он привык к такой форме общения). Он согласится на новые правила. Главное, чтобы вы не сплеховали. Итак, вспомните, что вы делаете, когда хотите попросить подругу что-то сделать для вас: чем-то помочь или пойти вместе по магазинам или в кафе? Вы не орете, у вас другие аргументы находятся. Потому что вы точно знаете: ваша цель – чтобы подруга захотела с вами пойти. Ребенок тоже может ЗАХОТЕТЬ делать то, чего от него обычно добиваются криком, если вы «завернете» просьбу красивенько. Это может быть как демонстрация выгоды от выполнения вашей просьбы («уберешь постельку – сможем позвать друзей в гости»), так и соревнование («давай, кто быстрее добежит до ванной?») или игра («а кто на одной ножке доскачет?»), демонстрация прогресса (складывание игрушек на скорость и радостное «Сегодня на 15 секунд быстрее!») или банальная просьба о помощи («покажи мне, как правильно чистить зубы»). Этот метод психологи называют «бутербродом». Это когда что-то полезное, но невкусное лежит между чем-то приятным и бесполезным (с точки зрения взрослого). «Быстро делаем уроки, не отвлекаемся, потому что сразу после этого делаем какао с зефирками и ты идешь гулять!»

Ну и напоследок. Дети не обязаны быть послушными. Это нормально: отстаивать свободу, осваивать территорию, изучать мир, проверять маму и папу на прочность и смотреть, что получится. Главное помнить, что на самом деле нет плохих детей, есть дети, которым плохо. То же самое можно сказать и о родителях. Мы кричим, когда нам плохо.

*Давайте сделаем так, чтобы нам было хорошо!*