

Как не срывать на ребенка и не кричать на него

Даже самые спокойные и продвинутые родители чувствуют раздражение на своего ребенка время от времени. Родители злятся на ребенка, когда он не соответствует их ожиданиям, показывает неуважение к ним или окружающим, смущает их в общественных местах и т.д.



1. Установите допустимые границы, ПРЕЖДЕ чем вы разозлитесь.

Часто мы испытываем гнев на наших детей, потому что не установили границы, и что-то раздражает нас. Момент, когда вы начинаете злиться — это сигнал сделать что-то. Нет, ни кричать и не орать на ребенка. Ваше вмешательство должно быть позитивно-конструктивным.

Скажите ребенку, что вы начинаете злиться. Опишите конкретно, что провоцирует ваш гнев: «Твои игрушки разбросаны по всему полу». Объясните, что вы хотите, чтобы было сделано и установите ограничение по времени: «Ужин будет через 10 минут. Я хочу, чтобы за это время все игрушки были убраны, прежде чем мы сядем за стол. Я ставлю таймер».

2. Подумайте и напишите список допустимых способов борьбы с гневом и придерживайтесь их.

Когда вы злитесь, вам нужен способ, чтобы успокоиться. Остановитесь, подышите, и напомните себе, что это не конец света. Стряхните напряжение с ваших рук. Сделайте еще десять глубоких вдохов и выдохов.

В момент гнева начните глубоко дышать и вы заметите, что за гневом скрывается страх, печаль, разочарование. Позвольте себе ощутить эти чувства, и гнев начнет уходить.

Если есть возможность, включите любимую музыку и потанцуйте.

Вы можете попробовать найти способ посмеяться, что уменьшает напряжение и меняет настроение. Даже искусственная улыбка пошлет сигнал нервной системе, что нет никакой чрезвычайной ситуации, и вы начнете успокаиваться.

3. Найдите время, чтобы успокоиться.

Возьмите тайм-аут и вернитесь, когда будете спокойны. Отойдите от своего сына или дочери, чтобы у вас не возникало желание дотронуться до него/нее в порыве гнева. Просто скажите спокойно, насколько это возможно: «Я слишком раздражена сейчас, чтобы говорить об этом. Мне нужно время успокоиться».

Отступление не означает победу вашего ребенка. Это убеждает их в серьезности их проступка, и на вашем примере они видят, что такое самоконтроль. Используйте это время, чтобы успокоиться, а не для того, чтобы еще больше выйти из себя.

4. Прислушайтесь к своему гневу, вместо того чтобы действовать сгоряча.

Конструктивный способ справиться с гневом — ограничить его выражение, и когда мы успокоимся, использовать его в диагностических целях: что в нашей жизни не так, что мы чувствуем ярость, и что нужно сделать, чтобы изменить ситуацию?

Иногда ответ ясно связан с нашим воспитанием детей: мы должны установить правила для детей, укладывать детей спать на полчаса раньше, и т.д. Иногда мы с удивлением обнаруживаем, что наше раздражение на самом деле направлено на нашего супруга, который не уделяет должного внимания воспитанию детей, или даже на нашего начальника.



5. Избегайте физической силы, несмотря ни на что.

85% подростков говорят, что получали шлепки и пощечины от родителей (Журнал Психопатологии, 2007). Хотя исследования за исследованиями показывают, что физическое наказание оказывает негативное влияние на развитие детей, которое проявляется на протяжении всей жизни. Американская Педиатрическая Академия настоятельно рекомендует воздержаться от этого.

Делайте все, что необходимо, чтобы контролировать себя, к примеру, покиньте комнату. Если вы не смогли взять себя в руки и прибегли к физической силе, обязательно извинитесь перед ребенком и постарайтесь укрепить отношения с ним, занявшись какой-то совместной деятельностью, которая приносит ему удовольствие.

6. УСПОКОЙТЕСЬ, прежде чем применять меры дисциплинарного воздействия.

Придерживайтесь правила: НИКОГДА не начинать дисциплинировать ребенка, находясь в состоянии гнева.

Можете просто сказать: «Я не могу поверить, что ты снова ударил своего брата после того, как мы договорились, что это против правил. Я очень раздражена. Мне нужно подумать, и мы поговорим об этом сегодня вечером. А до тех пор я ожидаю от тебя хорошего поведения».

7. Избегайте угроз.

Угрозы, высказанные вами в состоянии гнева, как правило, неразумны и чрезмерны. Чаще всего вы не осуществляете эти угрозы, что подрывает ваш родительский авторитет. Вместо угроз, скажите ребенку, что вам надо подумать над дисциплинарным взысканием для него. Это ожидание (и последующие меры дисциплинарного воздействия) гораздо сильнее воздействует на ребенка, чем пустые угрозы.



8. Контролируйте тон голоса и слова, которые вы используете.

Исследования показывают, что чем спокойнее мы говорим, тем спокойнее мы чувствуем себя, и тем спокойнее другие люди реагируют на нас. И наоборот, когда мы используем ругательные слова, повышаем голос, мы еще больше расстраиваемся и ситуация в целом ухудшается. Обращайте внимание на тон своего голоса и слова, которые вы используете, когда общаетесь с детьми (помните, вы для них – пример для подражания).

9. Отмечайте свой прогресс.

Не требуйте от себя совершенства. Чтобы научиться не срывать на сыне/дочери, потребуется время и немалые усилия с вашей стороны. Изменения происходят медленно. Если вам удалось сдержать гнев на ребенка и поступить конструктивно хотя бы один раз в неделю, похвалите себя за маленькую победу. Отмечайте свой прогресс.

10. Устанавливайте правила для ребенка.

Ваш ребенок смотрит телевизор и не хочет делать домашнюю работу. Вместо постоянного ворчания: «Садись за домашнюю работу, сколько можно напоминать» или «Если не будешь делать домашнюю работу, получишь плохие отметки в конце четверти», четко сформулируйте и предъявите свое правило относительно домашних заданий: «Выполнение домашней работы более важно, чем просмотр телевизора. Пока не сделана домашняя работа, телевизор остается выключенным». И добивайтесь выполнения этого правила.

11. Признавайте негативные чувства ребенка.

Ребенок может испытывать сильные чувства злости, ревности и даже ненависти. Признавайте эти чувства и право малыша на то, чтобы испытывать их. Принимая негативные чувства и эмоции ребенка, мы показываем ему, что такие чувства – это часть жизни и что каждый человек испытывает их время от времени. Мы не одергиваем его и не формируем у него комплекс, что он плохой, раз испытывает негативные эмоции.

Ваша задача – научить детей выражать сильные негативные эмоции приемлемыми способами, конструктивно. Например, когда ребенок в состоянии злости или обиды причиняет своими словами или действиями боль другим, научите его конструктивным способам выражать свои негативные эмоции. Например, мама ребенка может сказать ему: «Когда ты злишься на меня, вместо того чтобы стучать меня или кричать, просто скажи: «Я очень злюсь на тебя, когда ты говоришь мне ...». Тогда я буду более внимательно относиться к своим словам и твоим чувствам, понимаешь?»



Итак, в вашем арсенале родителя теперь есть несколько хороших способов контроля своего гнева на ребенка. Главное – используйте их!