

## **Как держать себя в руках и не кричать на своего ребенка**

Как справиться с минутными эмоциями, которые приводят к крику на ребенка? Как не кричать на ребенка? Как не орать? Мы расскажем о нескольких способах, которые помогут вам в этом. Мы, родители, точно знаем, что должны делать наши дети, но часто забываем, что не должны делать сами. Мы часто используем своё превосходство над ребенком, позволяем себе кричать на своих собственных детей.

Как справиться с минутными эмоциями, которые приводят к крику на ребенка? Как не кричать на ребенка? Как не орать? Мы расскажем о нескольких способах, которые помогут вам в этом.

Мы, родители, точно знаем, что должны делать наши дети, но часто забываем, что не должны делать сами. Мы часто используем своё превосходство над ребенком, позволяем себе кричать на своих собственных детей, пытаюсь их вразумить и донести до них «истинность бытия».

Конечно, родители тоже люди. Напряженная ситуация на работе, недомогание, а дети опять хулиганят и не слушаются. Все это может быть причиной крика на ребенка. Но ведь в большинстве случаев сначала мы кричим, а потом раскаиваемся и мучаемся, понимая, что крик — это не самый лучший способ воспитания.

Да, безусловно, крик на ребенка может иметь воздействие, т.к. нет ничего хуже, чем орущая мама. Но нужно ли вам такое послушание? Когда ребенок принимает решение не потому, что он осознал его необходимость, а лишь бы мама не орала. Потому что в то время, пока мы кричим и пытаемся донести до ребенка суть его ошибки или неправильного поведения, в голове у него лишь одна мысль: *«Поскорее бы мама (папа) перестала кричать»*. Как научиться управлять своими эмоциями?

Я уверена, что любой взрослый и сознательный родитель может спокойно объяснить своему ребенку его ошибку, проступок, поговорить о том, что так больше не следует делать и почему.

Умение спокойно разговаривать с ребенком в любой ситуации повысит вашу самооценку, как родителя. Да и смысл вашего объяснения дойдет до ребенка намного быстрее, если он будет слышать ваш уравновешенный, пусть и строгий голос. Но то, что ребенку нужно объяснять его ошибки в более спокойном состоянии и уравновешенным тоном это всем понятно, только как это сделать?

1. Осознайте, что вы больше никогда не будете кричать на ребенка. Не достойно кричать вообще, а тем более на детей, которые должны понимать и слушаться с полуслова (даже если на самом деле дети совсем не понимают и с десятого раза). Просто для начала осознайте, что вы больше Н-И-К-О-Г-Д-А не будете кричать на своих детей! И что бы они ни делали, как бы они не старались, у них не получится заставить вас закричать. Как только вы замечаете, что кричите на ребенка, остановитесь на секунду и представьте себя... например английской

королевой Елизаветой второй или первой, неважно. Просто представьте себе на минуту, как бы в данной ситуации повел себя человек, являющийся для вас эталоном выдержки и сдержанности.

## 2. Находите любые оправдания для своего ребенка

Как только вы замечаете, что вот-вот начнете кричать на ребенка, представьте себе, что на него начинает ругаться вашими словами совершенно чужой и посторонний человек или человек, который вам крайне неприятен.

## 3. Представьте, что ваш ребенок чужой

Еще один похожий способ. Заметив за собой желание сорваться на крик, представьте, что перед вами не ваш родной и любимый ребенок, а чужой (соседский, ребенок ваших знакомых или родственников). Ведь вы себе не позволите наорать на чужого ребенка. Во-первых, вы не примете ситуацию так близко к сердцу, а во-вторых, это не ваш ребенок и вы не можете кричать на чужих детей в принципе.

Тут есть о чем призадуматься. Почему, мы к проступкам чужих детей относимся более терпимо, чем к ошибкам своих.

## 4. Пригласите гостей

Очень ласковы мы со своими детьми, когда у нас в доме гости. Поэтому порыв накричать на ребенка, можно погасить, представив у себя в соседней комнате дальнюю родственницу или знакомую. Ведь вы не накричите на ребенка при гостях, так почему же это можно сделать без них?

Почему перед посторонними людьми, мы можем скрывать свои негативные эмоции, а вот перед своими детьми даже не пытаемся это сделать.

Как правило, преодолев первые минуты повышенной негативной эмоциональности мы уже не видим случившуюся неприятную ситуацию столь драматичной, при которой необходимо кричать и повышать голос.

## 5. Представьте себя участником телешоу

Этот способ мне помогал, когда казалось, что от детских шалостей, недоразумений и капризов можно сойти с ума. И я понимала, что возможность сорваться в крик очень велика. В такие моменты я просто представляла, что участвую в каком-либо реалити — шоу, типа «лучшая мама» или даже «розыгрыш» и мне нужно достойно выйти из сложившейся ситуации. И я находила, как мне кажется, достаточно разумные с точки зрения педагогики решения.

не знаю насколько правильны с точки зрения психологии мои советы.

Но эти способы я придумала, пытаюсь выглядеть в глазах своих детей эмоционально уравновешенной и любящей мамой.

Дети вправе ошибаться. Их ошибки и проступки следует принимать, как должное. Глупо ожидать от ребенка идеального поведения.

Теперь, когда мои дети уже перешли в возрастную категорию подростков, достаточно сложную для восприятия взрослыми, я очень хорошо научилась контролировать свои эмоции, какие бы новости они мне не преподнесли.