Как перестать кричать на ребенка?

Самое трудное для родителей в воспитании детей - справляться с собственными эмоциями. "Что я могу сделать? - говорит одна из матерей. - Знаю, что не должна сердиться, но когда мои дети начинают драться, я просто схожу с ума, не помню себя и прежде, чем пойму, что делаю, уже кричу и ругаюсь". А вот слова другой матери: "Когда я срываюсь на своих детей, я чувствую себя такой виноватой, что потом, пытаясь поладить с ними, начинаю им во всем потакать".

Воспитатели понимают, что такое проявление чувств - неправильная реакция на детей. И если мы хотим стать родителями, которые действуют эффективно и успешно справляются со своими обязанностями, мы должны научиться владеть своими чувствами. А если мы не найдем способа решить эту задачу, тогда нам придется вести бесконечную борьбу на истощение, чтобы постоянно держать свои чувства в узде. И нам будет очень трудно достичь в воспитании тех целей, которые мы сами ставим.

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 ребенка только в тех случаях, когда очень расстроены или разгневаны. Подумайте о том, что крик больно ранит самоуважение и чувство собственного достоинства ребенка, а также мгновенно разрушает душевную взаимосвязь между вами.

Раздражительность, гнев - одна из основных проблем многих родителей и едва ли не самая разрушительная сила внутри семьи. Большинство людей, легко выходящих из себя, сознают пагубное влияние своего гнева и то унизительное положение, в которое они себя этим ставят. Но по большей части они абсолютно беспомощны и ничего с этим не могут поделать, потому что не понимают причин своего гнева. ***Наше подсознательное требование, чтобы все происходило в точности так, как мы этого хотим, вызывает наш гнев и по отношению к детям. Например, женщины*** часто сердятся и кричат, когда дети оставляют неубранную комнату. Но материнский гнев вызывает не сам беспорядок в детской комнате, а то, что мать говорит об этом самой себе. Если она думает: "Какой беспорядок! Я бы хотела, чтобы дети не оставляли комнату в таком состоянии, когда уходят", - тогда ее эмоциональная реакция на беспорядок будет кроткой. Она не будет чувствовать себя счастливой, но не обязательно

сильно расстроится. А злая мать скорее будет говорить себе: "В жизни не видела такого дикого беспорядка! Почему мои дети такие ужасные неряхи! Почему они не в состоянии поддерживать порядок в своей комнате!" За этим возмущением стоит категорическое требование: "Мои дети обязаны поддерживать в комнате порядок!" Мы не всегда осознаем это требование, но тем не менее оно постоянно присутствует.

А что в этом плохого, может кто-нибудь спросить. В конце концов аккуратность - очень важное качество, все родители должны стараться научить этому своих детей. Проблема заключается в том, что если мы сердиты, требование совершенства становится главным в наших словах. По-настоящему, мы в это время заявляем: "Мои дети всегда должны быть такими, как Я хочу!" Это требование нереалистично и иррационально. Намерение приучить детей к аккуратности - достойно хвалы, но наш гнев противоречит задаче воспитания в детях этого хорошего качества.

В основном, за гневом стоит убеждение: "Я хочу иметь, у Меня должно быть то, что Я хочу". А не получая желаемого, мы испытываем разочарование. Гнев возникает от мысли: "Я не могу вынести того, что не исполнятся Мои желания!" Поэтому мы впадаем в гнев, когда настаиваем на том, чтобы было тихо, а дети устраивают шум; или когда требуем, чтобы дети хорошо себя вели, а они грубы и неуправляемы

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 ребенка, 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 ребенка 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 ребенку, 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 начнем 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 дает им понять, что они не заслуживают такого обращения;
- укрепляет взаимосвязь, так как мы выказываем уважение к их потребностям и чувствам.

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

Советы от родителей:

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 ребенка, то хотя бы оставьте при себе всякие “дурак” и “бестолочь”. Придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: “Ух ты, барабулька конопулька!”. Еще можно, вместо того чтобы повышать голос на ребенка, скорчить рожицу или розыграть 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 ребенок 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 нее, 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."