



## ***Как перестать срываться на ребенка***

Наверное, каждый родитель хотя бы раз давал себе зарок не кричать на ребёнка. Но вдруг падает любимая чашка, образуется дырка на новых брюках – и снова всё повторяется...

***Если очень хочется, то...***

В определенных ситуациях крик – это допустимая мера. Идеальные родители – это, скорее, рекламный ход, выгодный обществу потребления, которое показывает «правильные» отношения (и заодно предлагает товары и услуги, которые помогают их «сформировать»). Что получается: родители пытаются не замечать капризы и неповиновение ребенка, подавляют эмоции и находятся в стрессе. Ребёнок, в свою очередь, чувствует напряжение и начинает ещё больше привлекать к себе внимание, ведет себя всё хуже и хуже. Получается замкнутый круг, где все члены семьи скрывают свои эмоции и готовы выплеснуть негатив на любого.

### ***Можно ли кричать на детей?***

Когда ребёнку 3-4 года, громкий звук – это его способ общения с окружающим миром. Часто крик определяет для него границы дозволенного: «Стой! Там высокая лестница!» Но не забывайте, что после того, как вы повысили тон, следует сразу объяснить, почему вы так поступили.

Когда речь идёт о непослушании и капризах, с маленькими детьми хорошо работает техника «трёх предупреждений». Ребенок научиться понимать, что после двух предупреждений вы уже на пределе и ему пора остановиться. Бывают ситуации, когда ребёнок в школе или в детском саду ведёт себя нормально, а дома устраивает истерики. Многие родители начинают пересматривать своё воспитание и винить в недочётах себя. Но проблема обычно кроется не в бесхарактерности взрослых. Дети, как и взрослые, только дома расслабляются и выплёскивают свои эмоции. Научите ребёнка в этот момент не кричать, а проговаривать свои эмоции и чувства.

Спрашивайте его: «Что ты сейчас чувствуешь?», «Сколько ты собираешься кричать?», «Тебе становится легче?» и т.п.



### *Альтернативная привычка*

Если у вас уже сложилась привычка постоянно орать на ребёнка, избавиться от неё за один день будет непросто. Но вспомните о последствиях такого воспитания: нервные тики, заикания, кошмары по ночам, задержка речи.

Едва ли вы пожелаете такого будущего своему малышу.

Взять себя в руки и записаться к психологу – хорошее решение. А начать можно с психологических техник, которые вы можете использовать непосредственно дома, в момент «выхода из себя». Хорошо, если вам удастся с их помощью сформировать альтернативную привычку и вспоминать о ней, когда столкнетесь с тем, что хочется закричать.

Можно взять ложку и просто начать стучать по какому-либо предмету (стол, кастрюля, тарелка). Это информативный сигнал для окружающих и отлично помогает успокоиться. Альтернативой крику может стать рычание, песня, чтение стихов.

Ещё один приём: вы не увеличиваете звук, а наоборот, его уменьшаете.

Чтобы разобрать, что вы говорите, кричащему ребёнку придётся замолчать и начать прислушиваться к вам. Чувствуете, что больше не можете терпеть, - сосчитайте до 10, сделайте глубокий вдох, а затем медленный выдох, сложив губы трубочкой. Повторите 3-4 раза. Это упражнение снимает тонус в шее и голове, который образуется, когда вы излишне эмоционируете при общении с ребенком.

