7 приемов, которые помогут вам никогда не кричать на своего ребенка

Родительство — это непросто, а злиться, когда дети плохо себя ведут, совершенно естественно. Но если отцы и матери выражают свои эмоции с помощью крика и шлепков, то это может иметь серьезные последствия для развития личности ребенка и для его психического здоровья. Изучение опыта 976 семей показало, что родительский крик вызывает негативные изменения в структуре мозга и ведет к депрессии и асоциальному поведению в подростковом возрасте. И хотя некоторые считают, что без подобных мер воспитания ребенок «сядет на шею», есть способы перестроить отношения в семье так, что повышать голос больше не придется.

Эти простые шаги помогут мамам и папам научиться общаться со своими детьми спокойно и конструктивно в любой ситуации.

1. Найдите триггер

Все мы знаем, что кричать — это плохо, но иногда ничего не можем с собой поделать. Вот вы опаздываете в детский сад, а ребенок топает ногами, отказываясь одеваться. Вас накрывает волна злости, и в следующую секунду вы уже хватаете своего малыша и с нескрываемым раздражением начинаете одевать его сами. **Ситуации, которые вызывают у вас острую реакцию, — это и есть триггеры.**

Доктор медицинских наук и автор популярной книги «Гнев убивает» Редфорд Уильямс предлагает вспомнить и записать моменты, вызывающие у вас гнев, чтобы подготовиться к ним заранее или научиться избегать. Например, укладывать ребенка спать на полчаса раньше, а утром устроить соревнование по скоростному одеванию.

2. «Попросите» мозг предупредить вас о вспышке злости

Невозможно избежать всех острых ситуаций. Но если вы заранее знаете, что обычно вызывает у вас злость, то сможете остановить срыв. **Автор блога «Женщина с Марса», экс-вице-президент компании 20th Century Fox и «думающая мама» Ольга Нечаева** рассказывает о технике, которая помогает ей справиться с эмоциями.

Представим ситуацию: вы жутко устали после работы, с трудом уложили ребенка спать, на цыпочках выходите из комнаты и уже предвкушаете полчасика наедине с собой, как вдруг раздается требовательное «Ма-ам!». И вот сейчас, в момент подступающей вспышки гнева, важно понять, что именно с вами происходит. Сжимаются кулаки? Перехватывает дыхание? Накрывает чувство обиды и беспомощности? А затем нужно «поставить маячок» — запомнить, как

ощущается этот взрыв эмоций. И «дать задание» мозгу в следующий раз предупредить вас о нем.

Ольга пишет: «В следующий раз, когда я услышу „Ма-ам!“, я вдруг замечу, что во мне появилась мысль: „Вот оно, сейчас я взбешусь“. Это сработал маячок. И дал нам окно ответственности, секундную передышку, в которую можно сделать выбор — побежать за триггером на поводке привычной реакции или справиться с ним». Например, предупредить ребенка о том, что вы хотите отдохнуть, и что если ему что-то понадобится, то пусть он подойдет сам.

3. Найдите свой способ управления гневом

Когда мы четко осознаем, что сработал триггер, его власть над нами ослабевает. В этот момент мы можем воспользоваться собственным способом

успокоиться: уйти в другую комнату, сосчитать до 10, сделать глубокий вдох или сказать стоп-слово. **В фильме «Управление гневом» этим словом было «гусфраба»:** его нужно было нараспев произносить во время вспышки ярости. Вы тоже можете придумать свое стоп-слово.

4. Научитесь выражать негативные эмоции без агрессии

К любым своим эмоциям нужно быть внимательными, даже если это злость или раздражение. Важно не подавлять собственные чувства, а научиться выражать их конструктивно. Вместо того чтобы повышать голос, попробуйте другие способы.

1. Используйте «я-сообщения», например вместо «Ты поступил плохо» скажите «Я расстроен твоим поведением». Это позволит выразить негативные чувства, не обидев ребенка.

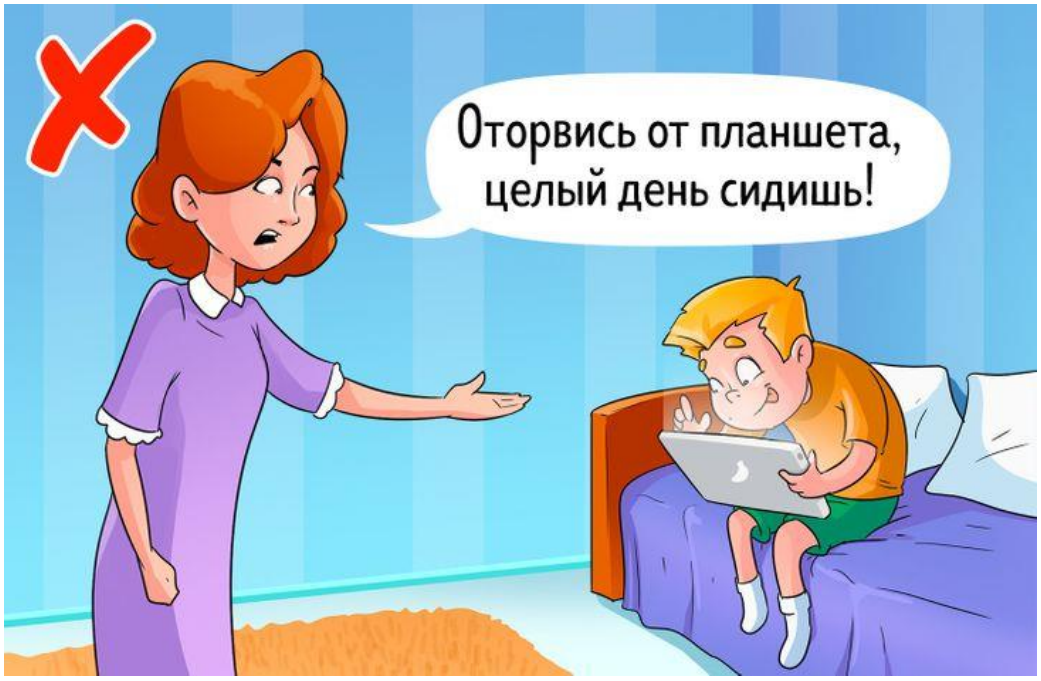
2. Превратите все в шутку. Например, можно свирепо зарычать, спеть драматичную оперную арию, воскликнуть, что ваше терпение кончилось, и отправить «разбираться» плюшевого монстра, превратив трудную ситуацию в игру.

Если вы все-таки не сдержались, извинитесь. После ссоры, когда все участники остыли, обсудите ее причины и опишите, что вы чувствовали. Когда отношения в семье доверительные, кричать хочется гораздо реже.

5. Заведите в семье «тихий день»

Если вам не удается сдерживаться, проведите небольшой эксперимент. Попробуйте не кричать только один день (лучше отведите для этого выходной) и попросите ребенка о том же. И что бы ни случилось, старайтесь решить проблему, не повышая голоса. Можно объявить «тихим днем» какой-то из дней недели. А способами, которые вы изобретете в период такого «перемирия», можно будет пользоваться ежедневно.

6. Замените приказы правилами



Психолог Даниэле Новара в книге «Не кричите на детей! Как разрешать конфликты с детьми и делать так, чтобы они вас слушали» советует родителям завести в семье четкие правила, и тогда многие поводы для

конфликтов отпадут сами по себе. Не путайте правила с командами вроде «Сядь и ешь!» или «Не копайся!». «Отдавая приказ, мы всегда рискуем встретиться с неповиновением. Установите четкие порядки, которые должны последовательно соблюдаться: во сколько пора ложиться спать, как вести себя за столом, сколько времени проводить за компьютером», — пишет автор. Правила помогают ребенку ориентироваться в том, как себя вести, и в их рамках действовать самостоятельно.

7. Разберитесь в причинах вашей злости

Допустим, что ребенок получил двойку или опрокинул на себя стакан с соком. Вроде бы ничего страшного, но вас это бесит? Подумайте, что вызывает такую

реакцию. **Психолог Людмила Петрановская** утверждает, что причиной может стать и эмоциональное выгорание родителей, и чувство вины, и страх перед осуждением окружающих.

Какими бы ни были причины вашего гнева, попробуйте разобраться в них — самостоятельно или же с помощью психотерапевта. За гневом часто скрыты более глубокие переживания, и, возможно, уделив внимание своему душевному состоянию, вы облегчите жизнь и себе, и своим детям.

А вы как поступаете в тех случаях, когда дети заставляют вас злиться?