

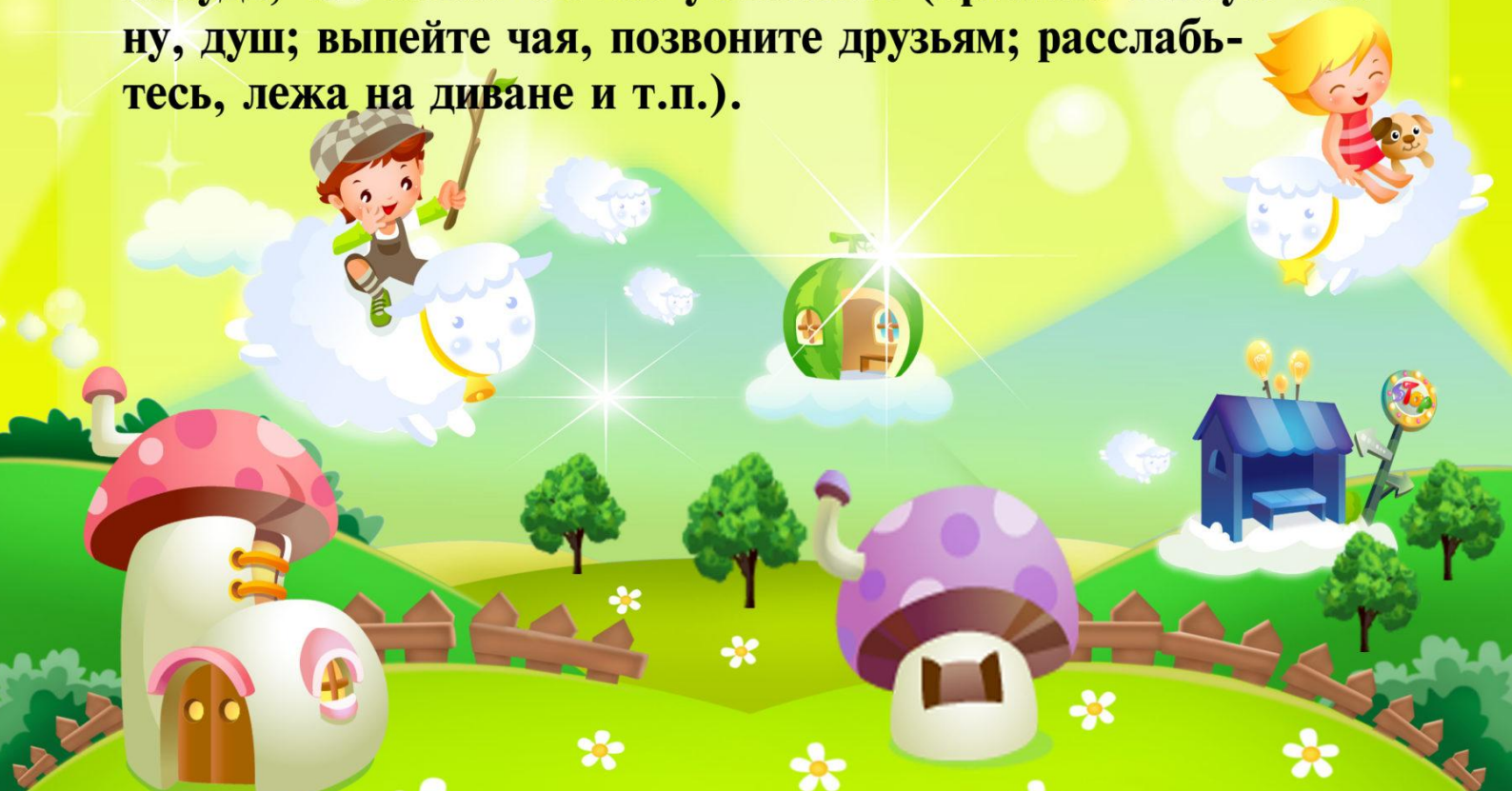
КАК НАУЧИТЬСЯ НЕ ЗЛИТЬСЯ НА РЕБЕНКА

- Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.

- Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.

- Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, и вас легко вывести из равновесия. Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

- Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите им прямо о своих чувствах, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или: «Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня». В те минуты, когда вы разгневаны, сделайте для себя что-нибудь, что могло бы вас успокоить (примите теплую ванну, душ; выпейте чая, позвоните друзьям; расслабьтесь, лежа на диване и т.п.).



Трудно представить, что громкий голос, угрозы, многословные причитания имеют какой-то педагогический эффект. Но сдержаться не всегда получается — раздражение, бессилие, обида, злость, усталость вырываются наружу. Сегодня мы поговорим о том, как не превратиться в монстра, убивающего все вокруг своим криком.

- Если вам так уж хочется обозвать ребенка, оставьте при себе всякие «балбес» и «бестолочь» и придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: «Ах ты, трикапулькабасюлька!»



- Дойдя до точки кипения, начинайте стучать половником о кастрюлю или деревянной скалкой по подоконнику. Это может быть не только сигналом вашим домочадцам, но и хорошим способом избавиться от негативных эмоций.

- Всегда есть опасность обидеть, сказать в сердцах что-то опасное, что ребенок примет как правду. Поэтому, разозлившись, лучше рычите. Или войте. Удивительно, но такой способ выражения злости и раздражения выходит более человечным.

- Говорите о себе, а не о ребенке. Это очень важно. Многократно повторяйте, что вы чувствуете, не ссылаясь на того, кто в этом виноват. Это очень хороший пример для ребенка и, возможно, он в следующий раз тоже скажет: «Я злюсь» вместо того, чтобы бить игрушку о стену.

