

**СДЕРЖАТЬСЯ И НЕ
НАКРИЧАТЬ НА РЕБЕНКА...
КАК?**



1. Кодовое слово «фуфанди»

Придумайте себе абстрактное слово, которое означает, что вы на грани и вот-вот потеряете самообладание. Какое-нибудь «фуфанди». Это сигнал «SOS» для других родственников: мама в ярости и сейчас будет о-о-очень ругаться, если ей не помочь. Это также сигнал и для ребёнка: игры кончились, если не прекратишь немедленно, то в ход пойдёт тяжёлая артиллерия. Это серьёзное предупреждение, это значит, что кое-кто очень здорово «накосячил» и должен немедленно исправиться.

2. Говорите о себе, а не о ребенке.

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 кидать игрушки об стену.

3. Выплесните негатив другим способом.

Чувствуя, что вы сейчас взорвётесь, перенесите свою злость на какое-нибудь физическое действие. Например, стучите ложкой об кастрюлю, сожмите что-нибудь в руке до боли или пните ногой стенку. Только не бейте стенку кулаком — проверено, очень больно.

4. Ругаемся шепотом.

Представьте, что у вас болит горло или что за стеной кто-то спит и его нельзя будить.

Кричите шёпотом — ребёнок поймёт, что вы очень рассержены, но в то же время не будет шокирован и напуган вашими воплями.



5. Рычите.

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.

6. Поставьте себя на место ребенка.

Представьте, только очень ярко, что это вы стоите сейчас над осколками папиной любимой чашки. И тут сердитые шаги в коридоре, дверь распахивается, ваше сердце куда-то проваливается, руки не слушаются и...и теперь снова вернитесь на своё родительское место. Вам всё ещё хочется, выкрикнуть в лицо этому ребёнку все те слова, которые вертятся на языке?

7. Досчитать до 10.

И наконец, не забывайте старое доброе правило «Досчитать до 10». Банально как дуршлаг, и работает примерно так же. Прежде чем продемонстрировать всю мощь своих голосовых связок, закройте глаза и просто досчитайте про себя до десяти. Потом говорите. Лишние слова и эмоции «утекут», голова прояснится. И ребёнок, если он уже в сознательном возрасте, смекнёт, что если мама вдруг резко замолчала и закрыла глаза, значит, всё серьёзно.



Вспомните, сколько раз в жизни вы сдерживали злость и раздражение из-за страха увольнения, боязни одиночества, общественного мнения.

Теперь сделайте это из-за любви!