

Как разговаривать с ребенком, чтобы не доходило до крика

Опуститесь на его уровень – присядьте, возьмите на руки. Если сидите друг напротив друга, возьмите руки ребенка в свои, сохраняйте зрительный контакт. Если ребенок расплакался из-за ваших слов – не отказывайте в объятиях, если они ему нужны. Напомните о том, что любите его. Ребенок должен быть уверен в том, что если ему нужны мама/папа, его дома примут таким, какой он есть, даже если он набедокурил.

Если ребенок, **копируя ваше** «Если ты поешь суп, тогда будут конфеты», начинает разговаривать подобным образом – «Если ты мне не дашь сейчас конфету, то я не буду есть суп!», не спешите сказать «Как ты со мной разговариваешь!». **Лучше так:** «Ты, наверное, хотел /а сказать: Мама, пожалуйста, давай я сейчас съем одну конфет, а потом съем суп».

Если вам кажется, что ребенок реагирует только на крик, подумайте, может, ребенок испытывает недостаток в любви? Как часто вы читаете с ним книги, общаетесь, говорите о том, как день прошел, целуете и обнимаете его, говорите, как сильно любите? Сколько времени вы проводите «включенно»?

Если вы работаете за компьютером, а ребенок рядом играет, это равноценно тому, что вас нет рядом.

Алгоритм действий, если вы уже сорвались и накричали

Делаем «перемотку» — объясните, что был напряженный день, вы очень устали, поэтому не сдержались. Извинитесь, если вы неправы. Объясняясь, будьте внимательны – говорите, что вы испытываете к ситуации: «Твое поведение/твоя реакция/твой поступок (**НЕ ты**)» меня разозлило».

Если критиковать непосредственно ребенка, у него со временем может сформироваться комплекс неполноценности.

Теперь нужно сделать «наладку» — наладить отношения: «То, как ты поступил — нехорошо, но мне не стоило повышать на тебя голос». «Повтор записи» — я расстроена, потому что ты сделал так.

Ребенок имеет право на прощение в виде налаживания диалога.

Если ваш ребенок нашалило не по-детски, не надо сразу принимать его извинения. Надо разобраться в ситуации, понять на самом деле, что и почему пошло не так, как должно было бы, взглянуть на ситуацию с разных сторон.

Помните о том, что на людях вы должны всегда быть на стороне ребенка, выясняйте отношения только наедине. Ругая ребенка при посторонних, его друзьях, например, вы унижаете его личное достоинство.

Упражнения для снятия сильного эмоционального напряжения:

1. Закройте глаза, медленно вдыхая и выдыхая воздух, посчитайте про себя до десяти. Мысленно представьте, что у Вас в руках лежит лимон. Начинайте его медленно сжимать и сжимайте до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Сжимать можно две руки сразу или по очереди. После того, как «выжали» лимон до капельки, расслабьте руки и насладитесь состоянием покоя.

2. Представьте себе, что Вы большой воздушный шар, наполненный воздухом. Напрягите все мышцы тела, вдохните как можно больше воздуха, замрите на 3-5 секунд и начинайте медленно выпускать воздух из легких, расслабляя мышцы тела: кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д.

3. При сильном психологическом напряжении Вы можете сделать 10-20 несложных физических упражнений (приседаний, прыжков, взмахов руками).

Теперь Вы справились со своими эмоциями и можете спокойно побеседовать по поводу возникших проблем.