

ЕСЛИ ВЫ РАССЕРДИЛИСЬ НА РЕБЕНКА

Предлагаем Вашему вниманию инструкцию как вести себя в ситуации, когда гнев на детские шалости граничит с опасением не справиться со своими эмоциями...

Шаг 1. Признайтесь, что вы раздражены. Если ребенок заслужил порицание, не старайтесь убедить себя, что «все нормально» или «сердиться не нужно». Определите, что именно вы чувствуете: «Да, его (ее) поведение переходит все границы, пора принимать меры!» но при этом строго скажите своему чаду: «Я очень рассержена на тебя!» продолжать фразу – «...потому что ты...» пока не время, вы должны успокоиться.

Шаг 2. Защитите ребенка. Если чувствуете, что вот-вот взорвётесь, предложите ребенку способ, как ему спастись. Например: «Мама сердится! Поговорим позже!».

Шаг 3. Отстранитесь на время от ситуации. Помогут следующие приемы:

- «И это тоже пройдет!» Каждый раз, когда ребенок капризничает или плохо себя ведет, вспоминайте эту простую истину.

- Призовите на помощь юмор. Это поможет не драматизировать ситуацию.

- Переключите внимание. Уйдите в ванную комнату, включите воду или просто лейте ее на руки. Или смотрите в окно, стараясь думать только о пейзаже.

- Займитесь делом! Почистите ванну до блеска, помойте посуду, погладьте белье – заодно успокоитесь и обдумаете, как лучше поговорить с ребенком, чтобы он вас понял.

Шаг 4. Успокоившись, объявите чаду: «А вот теперь давай поговорим».

Обсудите с ребенком, что в его поступке вызвало у вас гнев. Будьте кратки. Затем четко скажите, чего ожидаете от него в будущем. Например: «Если задерживаешься в школе, звони!»

Шаг 5. Подскажите ребенку, как можно исправить ситуацию, чтобы мир между вами был восстановлен. Например, извиниться за опоздание и т.д. в конце подведите итог: «Мне кажется, мы смогли разобраться в этой ситуации. И я надеюсь, что это не повториться».