Как не кричать на ребёнка: 10 способов быстро успокоиться

Часто мамы говорят психологу: «Не могу не кричать на ребёнка!!! Я сто раз говорю своей дочке: не лазай, не лазай! А она постоянно лезет на стену, на деревья, на спинки стульев и прочее. Ну и что делать? Ну я же не попугай! И по-хорошему говорю ей, и кричу, конечно. А почему кричу? Да просто я боюсь до смерти за её жизнь: ведь упадет она с этой спинки стула и шею себе свернёт! :-((((Что делать-то?)».

Как правильно обучать ребёнка?

Очень часто наши родительские требования и ожидания идут вразрез с возрастными потребностями ребёнка, о которых очень важно знать. Дело в том, что маленькие детки очень любопытные, активные, подвижные, им всё интересно.

Детский исследовательский интерес к освоению окружающего мира настолько силён, что они перестают реагировать на бесконечные ограничения и запреты взрослых, особенно, если их (запретов) слишком много.

Вместо того, чтобы запрещать ребёнку везде лазать, негативно программируя его: «шею свернёшь», «навернёшься», «упадёшь», «разобьёшься», лучше следовать за ним, помогая в освоении окружающего мира, быть рядом, подстраховывать, объяснять, обучать, показывать, как правильно двигаться, как лучше держаться.

При этом хорошо повторять: «Какая ты меня ловкая», «Какие у тебя сильные ручки», «Как у тебя хорошо получается», «Держись здесь», «Ставь ножку сюда» и т.д.

Таким образом, вы учите ребёнка быть ловким, цепким, уверенным в своих силах. Вы обучаете его на будущее, чтобы он мог правильно рассчитывать свои силы.

Вы можете даже помочь ребёнку испытать неустойчивость того или иного предмета (под вашим контролем), чтобы он почувствовал возможные последствия своих действий. Например, когда ребёнок забрался на стул и вы видите, что он может потерять равновесие, вместо того, чтобы одёргивать и кричать на ребенка, вы можете подойти и, страхуя, показать, как стул может упасть. В последний момент вы можете подхватить этот стул, объясняя ребёнку, как правильно поступить в следующий раз.

Обучайте ребёнка, терпеливо показывайте ему снова и снова, как нужно выполнять то или иное действие, помогайте ему понять свойства предметов, их устойчивость, как правильно слезать, залезать, как ставить ножки, как лучше выполнять то или иное действие, вместо того, чтобы запрещать всё подряд и тем более, кричать.

Что делать, если вы боитесь за ребёнка

Когда родители говорят, что «боятся до смерти за ребёнка» – это говорит о наличии какой-то личной внутренней проблемы. Возможно, у мамы была сложная беременность или осложнения при родах. Или ребёнок сильно болел в детстве и была какая-то угроза жизни. А может быть, у мамы (реже папы) повышенная тревожность.

В любом случае, с этим нужно обязательно разобраться и понять, в чём тут дело. Потому что изза повышенного страха за жизнь ребёнка родители могут постоянно во всём ограничивать его, передавая ему тревожное отношение к жизни и негативные программы: «вокруг всё опасно», «жизнь опасна», «никуда двигаться нельзя, «будет больно», «могу сломать себе шею», «на свои силы рассчитывать нельзя», «со мной что-нибудь может случится» и так далее. Если у вас есть возможность – обязательно обратитесь к хорошему психологу – специалист поможет вам разобраться с причинами ваших страхов и сделать вашу жизнь более спокойной и эмоционально уравновешенной.

Как правильно поддержать малыша

Невозможно «подстелить соломку» в каждом случае и всё предусмотреть. Иногда ребёнку важно выучить свой урок: споткнуться, удариться, упасть.

И очень важно, чтобы при этом у вас была адекватная реакция, чтобы вы не кричали: «Я же говорила тебе! Вот видишь! Сам виноват!!! Будешь знать! В следующий раз не полезешь куда не нужно!».

Сначала ребёнка нужно приласкать, успокоить, а потом объяснить, из-за чего это случилось и как в следующий раз нужно действовать, чтобы избежать повторения ситуации.

Есть «золотое правило 3-х П» при падении ребёнка: «Погладить. Подождать. Подумать» — сначала приласкать ребёнка, подождать, пока он успокоится и только потом вместе с ним поговорить о том, почему так произошло и что нужно делать в следующий раз.

Если вы с раннего возраста учите его ловкости, цепкости, даёте ему почувствовать возможности и ограничения своего собственного тела, помогаете ему активно осваивать окружающий мир, находитесь с ним рядом и мягко страхуете его – в будущем он будет менее предрасположен к травмам, потому что многому научится и сможет правильно соотносить свои силы и оценивать возможности.

И, наоборот, ребёнок, у которого не было возможности тренироваться, которого часто одёргивали и ограничивали в активных действиях дома и на улице – не сможет правильно оценивать свои усилия и возможности, поэтому может с большей вероятностью получить травму в будущем.

10 способов как маме быстро успокоиться

Выпейте стакан волы

Первое, что можно сделать — выпить воды. Просто идёте на кухню, набираете стакан холодной воды и выпиваете. Для чего оно нужно? Чтобы отвлечься и восстановить контакт с вашим телом: занять ваши руки и голову, а также занять ваш мозг каким-то другим действием.

Посчитайте в обратном порядке – от 10 до 1

Как вы думаете, почему в обратном порядке? Потому что считать от 1 до 10 можно на автомате и не отвлечься от того, что вас сильно раздражает. А счёт в обратном порядке непривычен для нас, мы не делаем это каждый день. Поэтому это лучше поможет переключиться и взять паузу — выиграть те самые важные секунды, чтобы осознать ситуацию и взять себя в руки. Вы можете считать вслух — это ещё больше помогает.

Скажите себе слова поддержки

Начните говорить себе слова, которые вас успокаивают и настраивают на комфортное состояние, в любой свободной форме. Также это могут быть мантры или молитвы, если это вам ближе. Например: «Я выбираю любовь», «Я вдыхаю мир и любовь», «Я спокойна и рассудительна», «Я настроена на любовь и понимание», «Всё будет хорошо, я справлюсь», «Я большая взрослая, а это мой малыш ещё несмышлёный», «Спокойно, спокойно, спокойно...»

Слова важно произносить вслух: шёпотом, просто тихо или погромче — на ваш выбор.

Подушка

Если внутри у вас бушует буря эмоций, вас просто разрывает от гнева и бешенства и кажется, что крик — это единственное, что поможет вам избавиться от напряжения и решить проблему — не делайте своего ребёнка громоотводом!

Позаботьтесь и о себе, и о нём вот таким способом:

- Выйдите в другую комнату.
- Возьмите подушку сильно и крепко двумя руками за уголки.
- Со всей силы ударьте подушкой о кровать, диван, кресло обо что-то устойчивое, что не разобьётся и не сломается

Сбросьте своё эмоциональное и физическое напряжение с помощью неодушевлённых предметов. Это прекрасная альтернатива крику. Вы почувствуете на уровне тела, насколько вам станет легче – у вас появится приятное ощущение усталости и лёгкости.

Отдалитесь от ребёнка

Когда вы начинаете «заводиться», то попробуйте временно просто отойти от ребенка, выйти в другую комнату, на кухню, в ванную или в туалет. Это прекрасный способ показать малышу пример, как можно контролировать злость.

Вы можете сказать: «Я сейчас очень злюсь и мне нужен маленький перерыв на 3 минуты. Потом я вернусь».

Умойте лицо холодной водой

Пойдите в ванную комнату и умойте лицо холодной водой. Ощущение прохлады на лице и физические действия отвлекут вас, эмоции отступят и к вам вернется способность реагировать разумно. Вы выиграете те самые 4-5 секунд, которые помогут вам пройти момент между вашей автоматической реакцией на ситуацию и овладеть своими чувствами.

Начните выполнять любую физическую работу по дому

Начните мыть пол, посуду, загружать или разгружать посудомоечную машину, разбирать вещи. Выполнение любых активных, интенсивных действий, которые вас отвлекут и переключат внимание, помогут вам выиграть время, чтобы переключиться

Осознанное дыхание

Как только вы начнёте обращать внимание на то, как глубоко вдыхаете и выдыхаете, ваше внутреннее состояние гармонизируется. Когда вы сконцентрируетесь только на «вдох-выдох, вдох-выдох», вы отвлечётесь от тревожных и неприятных мыслей.

Неожиданность

Вам также могут помочь неожиданные действия или слова. Вот пример одной мамы, у которой пятеро детей. Один раз, когда её дети сильно шумели, а она очень устала и ей хотелось тишины, она просто села на пол, начала раскачиваться из стороны в сторону и издавать странные звуки. Для детей это было так неожиданно, что они сразу притихли, подошли к ней и стали спрашивать: «Мама, у тебя всё в порядке?». Она ответила: «Да, просто я не могу ничего делать, когда вы так шумите. Я буду здесь сидеть и гудеть до тех пор, пока вы немного не успокоитесь и не постараетесь говорить тише».)))

Прикасаемся к себе

Любые тактильные ощущения: прикосновения и поглаживание себя – помогут вам переключить внимание, вернуться в тело и действовать более осознанно.