

## **«Он по-другому не понимает!». 5 способов перестать кричать на детей**

### **1. Посмотрите на ситуацию с другой точки зрения**

Психологи советуют провести такой эксперимент: представьте, что перед вами чужой ребенок или взрослый человек (например, ваш начальник). Стали бы вы на него кричать? Вряд ли. Скорее всего, вы попробовали бы договориться мирно. Так почему бы не попробовать это сделать с вашим ребенком?

### **2. Используйте формулу ненасильственного общения**

Проговорите ситуацию без обвинения в адрес другого человека, безоценочно выразите свои чувства от нее и озвучьте свое желание. Например, если подросток задержался и пришел позже обычного, можно сказать: «Когда на улице темно, а тебя нет дома и я не могу до тебя дозвониться, я очень переживаю и боюсь — в голову лезут тревожные мысли. Мне было бы гораздо спокойнее, если бы ты предупреждал, что задержишься и говорил, на сколько».

### **3. Говорите о своих ожиданиях**

Дети не обладают знаниями и опытом взрослых. Если они делают что-то неправильно — не слушаются, лезут не туда, ведут себя не так — это не от желания досадить и обидеть. Просто взрослый не сказал четко и понятно о своих ожиданиях и нормах поведения. Например, такая ситуация: мама заходит в детскую комнату, видит разбросанные игрушки и сразу начинает ругаться. В ее представлении в комнате царил идеальный порядок, а несоответствие картинки из головы и реальности запускает автоматическую реакцию — крик.

Но у ребенка другие представления: он увлекся игрой и даже не думал о порядке в комнате. А об ожиданиях мамы он не имел ни малейшего представления.

Попробуйте сесть рядом с ребенком, поймать его взгляд и спокойно сказать о своих ожиданиях: «Скоро придут гости. Мне бы очень хотелось, чтобы к их приходу в комнате было убрано. Сколько времени тебе нужно, чтобы закончить игру и убрать игрушки?»

### **4. Встаньте на место ребенка**

Вспомните, что чувствовали в детстве, когда кто-то повышал на вас голос. Представьте, какие эмоции испытывает ребенок в этой ситуации. Посмотрите на ситуацию со стороны! Совет: важно научиться заранее выявлять «симптомы» гнева и осознавать его. Например, отметьте в каких частях тела концентрируется напряжение: сжимаются кулаки, напрягаются плечи. В момент гнева старайтесь расслабить эту часть тела. Через физическое расслабление можно добиться и эмоционального.

### **5. Проанализируйте свои эмоции**

Развивать эмоциональный интеллект надо не только детям, но и родителям. Когда вы чувствуете сильные негативные эмоции и хотите кричать и ругаться, остановите себя на минуту и задайте вопрос: на что я злюсь? Как правило, истинные причины заключаются не в ребенке. Найдете эту причину, найдется и энергия на решение проблемы, а не на крик.

**Совет:** если чувствуете, что эмоции слишком сильны, выйдите из комнаты. Сделайте несколько дыхательных упражнений или просто понаблюдайте за дыханием — это поможет быстро переключиться с негативных мыслей и снизит эмоциональное напряжение.