

## **Эмоциональным мамам:** *Как нужно кричать на ребёнка*

Зачем мы ругаем детей? Трудно представить, что громкий голос, угрозы и многословные причитания имеют какой-то педагогический эффект. Но сдержаться не всегда получается - раздражение, бессилие, обида, злость, усталость вырываются наружу. Сегодня мы поговорим о том, как не превратиться в монстра, убивающего все вокруг своим криком.

1. Прежде всего, можно предупредить малыша: “Сейчас я буду ругаться”. Может быть, он перестанет делать то, что вас злит. Или хотя бы успеет убежать и спрятаться.
2. Придумайте ритуальные слова, которые будут звучать смешно и нелепо, но вместе с тем подскажут малышу, что лучше отложить на потом курощение и низведение. Только прежде чем кричать: “Ухи оборву” или что-то другое, убедитесь, что ребенок не воспринимает угрозу буквально.
3. 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.
4. Если вам так уж хочется обозвать ребенка, оставьте при себе всякие “балбес” и “бестолочь” и придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: “Ах ты, трикапулька басюлька!”.
5. Дойдя до точки кипения, начинайте стучать половником о кастрюлю или деревянной скалкой по подоконнику. Это может быть не только сигналом вашим домочадцам, но и хорошим способом избавиться от негативных эмоций.
6. 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.
7. Не обязательно повышать голос, чтобы объяснить ребенку, что вам очень хочется его отшлепать. Скорчите страшную рожу или проведите воспитательную работу в форме пантомимы.
8. Попробуйте ругаться шепотом.
9. Уйдите в другую комнату и там выскажите все, что думаете, дивану или табуретке.
10. Вспомните, сколько раз в жизни вы сдерживали злость и раздражение из-за страха увольнения, боязни одиночества, общественного мнения. Теперь сделайте это из-за любви.