

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ РЕБЕНКА, КОГДА НА НЕГО КРИЧАТ



Добиться от ребенка послушания, если хорошенько на него прикрикнуть, – увы, распространенная практика среди взрослых. Ну а как еще объяснить то, что малыш отказывается выполнять с первого раза? "Ведь я сто раз повторяю одно и то же", – сокрушаются родители.

Показываем ли мы свое бессилие, срываясь на крик? Да, да и еще раз – да. Испытывает ли чадо наше терпение? Да. Только это принято называть иначе – проверяет границы дозволенного.

Почему это происходит?

Очень маленькие дети не в состоянии понять разницу: если родители кричат на них, то это не значит, что они их не любят, и у взрослых просто был трудный день. Не понимая этих отличий, малыши испытывают беспокойство и сильный стресс, который приводит к изменениям структуры мозга в первые годы жизни из-за чрезмерного выброса в кровь гормона кортизола. Что ж, мы теперь понимаем, как НЕ НАДО, но ждем советов – КАК же тогда действовать? Если крик вошел в привычку, от него не так уж и просто избавиться.

Поэтому дадим несколько практических рекомендаций.

1. Просите о помощи. Озвучьте свое намерение стать спокойнее детям и близким. Попросите напоминать вам не кричать, если эмоции вас "накроют".
2. Начните глубоко дышать и считать вдохи и выдохи. Этот простой, на первый взгляд, совет помогает ненадолго отвлечься от неприятных мыслей и вернуть себе способность к здоровой оценке ситуации.
3. Закройте глаза и мысленно "прокричитесь". Говорите все, что накопилось, закатите истерику и дайте волю чувствам – в своем воображении. Как только вы мысленно все это проиграете, откройте глаза и вернитесь к решению проблемы уже спокойной.
4. Отстаньте от ребенка. Предположим, вы кричите на малыша за то, что он не хочет убирать за собой игрушки. Отвлекитесь сами и отвлеките ребенка. Пойдите в другую комнату, сделайте еще что-то: включите телевизор или начните готовить обед. Успокойтесь, и только после этого вернитесь к беспорядку – уберите игрушки вместе.
5. Затейте уборку. Этот способ работает безотказно, когда надо направить накопившуюся агрессию в мирное русло. И польза от такого занятия двойная.
6. Почитайте книгу или посмотрите любимый сериал. Просто уйдите в воображаемый мир – хоть на 15 минут. Это успокаивает.
7. Примите душ. Вообще остаться наедине с собой в ванной – это своего рода медитация, которая очень спасает разгневанных мам.
8. Поорите в подушку. Возьмите самую большую подушку из тех, что есть у вас дома и просто покричите в нее. Подушку можно хорошенько поколотить – все это, само собой, не на глазах у детей.

9. Задавайте вопросы. Вместо криков, спросите у ребенка: что происходит? Хочешь, чтобы я с тобой поиграла? Ты устал(-а)? Хочешь есть? Ищите корень проблемы.
10. Идите гулять. Смена обстановки очень помогает. Если есть возможность прогуляться одной – хорошо. Если нет, то и с детьми можно выйти и просто переключиться.
11. Звонок другу. Или маме, или психологу, или мужу – кому кто ближе. Выговоритесь – полегчает.
12. Представьте, что вы не одни. В обществе других людей нам проще держать себя в руках. Вообразите, что вокруг вас сотни любопытных глаз. Очень отрезвляет.
13. Приседайте, качайте пресс, прыгайте. Словом, вам нужна хорошая физическая нагрузка. Классная фигура в качестве бонуса вас удовлетворит?
14. Напишите письмо или сделайте заметку. Бумага все стерпит, помните? Вот и пишите. Не думайте, не оценивайте – просто поток мыслей. Что потом сделать со своими записями? Хотите – порвите на мелкие кусочки, хотите – нажмите delete (если напечатали). Ну а для самых смелых – сохраните и опубликуйте где-нибудь. Можно взять псевдоним.
15. Обнимите ребенка. Это самый простой способ успокоиться. Просто крепко обнять и прижать к себе – все пройдет, а ваша любовь бесконечна.