

15 ТАКТИК ДЕРЖАТЬСЯ ПОДАЛЬШЕ ОТ КРИКА НА ДЕТЕЙ

У каждой из нас бывают дни, когда хочется отдать своих детей в зоопарк. Желание это возникает с утра, когда несколько раз все оказывается перевернуто, а уровень шума в доме приравнивается к уровню шума от реактивного самолета, и усиливается к вечеру, когда дети напрочь забывают, что они воспитанные человеческие особи, способные убирать свою комнату, самостоятельно чистить зубы и вести себя тихо, когда мама говорит по телефону.

Но лучше все же и нам вспомнить, что мы любящие родители и помочь себе не сорваться на детей, о чем потом сами же и будем жалеть. Для такой самопомощи используйте одну из этих простых тактик, чтобы держать себя в руках:

1|| Тайм-ин

Это альтернатива "тайм-ауту". Если ребенок провинился и вы хотите наказать его походом в угол или одиноким обдумыванием своего поступка, поступите прямо наоборот: обнимите его и держите, пока вы оба не успокоитесь достаточно, чтобы обдумать ситуацию и решить, как правильно поступить.

2|| Смех

Детские шалости либо заставляют вас смеяться, либо сводят вас с ума. Выбирайте смех - смех продлевает жизнь. Заодно и жить будете дольше, и спокойнее реагировать на пустяки (пустяки ведь на самом деле, по сравнению с вашими взрослыми проблемами).

3|| Пойте

Захотите заорать - спойте. Неожиданно, конечно. Но вокал способен сжечь вашу агрессию. Резко включите музыку погромче и выплесните свой порыв под нее. Танцевать тоже можно.

4|| Уходите

Иногда лучший план действий - просто уйти, пока вы не можете спокойно справиться с плохим поведением.

5|| Сосчитайте до 10.

Это звучит глупо, но этот проверенный временем трюк замедляет частоту сердцебиений и помогает вам думать ясно.

6|| Спорт

Вам нужен спорт или какие-то физические упражнения. Регулярно занимающиеся спортом люди в принципе спокойнее относятся к ситуациям, которые неспортивных родителей способны довести до иступления. Спорт помогает организму вырабатывать эндорфины - гормоны счастья.

7|| Слушайте

Перед тем, как щедро выдать наказание, попросите вашего малыша рассказать свою сторону истории и действительно слушайте его ответ. Это может смягчить вас.

8|| Дышите

Заполните ваши легкие глубоким вдохом, и сделайте очищающий выдох. Повторите. Мозг, подпитанный кислородом, думает более трезво и рассудительно.

9|| Отправьте детей подальше от вас

Иногда лучший способ избежать неприятной сцены и остаться мудрым родителем - попросить детей оставить вас на некоторое время. Уйти в комнату, уйти к бабушке, если та по соседству, уйти на задний двор. Отправив их подальше от вашего гнева, вы тем самым не позволите себе сорваться на детей и по поводу, к ним не имеющему отношения, а который просто за компанию усилит ваш гнев.

10|| Передайте их другому

Если детей нельзя отправить подальше самих, то пусть кто-то другой на некоторое время уведет детей от вас. Папа, например. Бабушка, тетя, дядя. А вы успокойтесь и выпейте кофе. Голова после этого прояснится.

11|| Приберитесь в квартире

Агрессивная энергия очень сильная. Чтобы она не пропадала даром, пустите ее в русло уборки: отдраивайте полы, кухонную плиту, выбивайте ковер. Вы удивитесь, как быстро вам удастся до блеска все вымыть, а сил на то, чтобы продолжать злиться на ребенка уже не останется.

12|| Идите гулять

Если есть с кем оставить детей дома, хлопните дверью и идите выгуливать себя. Дойдите до парка, сядьте на лавочку и дышите свежим воздухом. Наблюдайте за другими семьями. Через полчаса вы соскучитесь по своим сорванцам и вернетесь их обнимать.

13|| Поставьте себя на место вашего ребенка

В момент агрессии найдите мудрости посмотреть на мир с точки зрения вашего ребенка. У него, вероятно, сегодня тоже плохой день. Даже похуже, чем у вас. Он еще и вашего гнева боится.

14|| Вспомните, кто вы

А вы - родитель, и вы устанавливаете эмоциональный тон в вашей семье. Вы даете настроение вашему ребенку и пример поведения на будущее. Хотите видеть его орущим на младшего брата, а потом - на ваших внуков?

15|| Позвоните подруге или маме

Иногда нужно выговориться. Поднимите трубку и позвоните лучшей подруге, которая понимает ваши "несчастья". А еще лучше - своей маме. Она быстро успокоит вас и напомнит, каким сорванцом вы сами были в детстве. И припомнит пару забавных случаев. Обе посмеетесь и станете спокойнее относиться к шалостям своих хулиганов.

Позитивному воспитанию часто нужна одна-единственная дополнительная секунда, в которую вам нужно увидеть ситуацию сверху, сбоку, издалека. Используйте эту дополнительную секунду, чтобы думать о лучшем способе справиться с ситуацией, нежели не сдержаться и заорать. Не забывайте, что родитель, который умеет управлять собой, всегда получает лучшее поведение от своих детей, чем родитель, который не может избавиться от модели импульсивного крикуна. Подавайте хороший пример, и относитесь к своим детям с таким же уважением, которое хотите взамен.