**Как сдержаться и не кричать на ребёнка?**

**(вы можете выбрать для себя несколько действенных способов):**

**- Скажите ребенку, что вы постараетесь справиться с собой, чтобы перестать кричать на него, и попросите помочь вам в этом. Дайте ему разрешение прерывать вас, когда вы начинаете кричать словами: "Ты кричишь на меня, а это мне неприятно" или "Пожалуйста, поговори со мной спокойно, ведь ты любишь меня". Отреагируйте на это напоминание, одним из следующих способов:**

**- "Перемотка". "Спасибо за напоминание, я забыла об этом, поскольку была**

**расстроена".**

**- "Наладка". "Прости, ты не заслужил, чтобы на тебя кричали. То, что ты сделал, нехорошо, но и кричать на тебя тоже не следует".**

**- "Повторный запуск". "Давай начнем все сначала. Я огорчена, потому что ты не соглашаешься со мной".**

 **По возможности уделять себе хотя бы час в день: побаловаться в это время масочкой для лица, чтением, любимым хобби. В общем, уделить внимание себе-любимой, это успокаивает и возвращает радость. Счастливая мама – хорошая мама.**

 **Если вы не можете сдержаться, чтобы не обозвать ребенка, то хотя бы оставьте при себе всякие "дурак" и "бестолочь Придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: "Ух ты, барабулька конопулька!". Вообще, лучшее средство от гнева - юмор!"**

 **Иногда и надо строгим голосом говорить. Но главное чтобы ребенок знал, что мама его любит. Каждый вечер перед сном говорить ему это, гладить, обнимать, целовать. Тогда и строгие ситуации, когда например крутит ручки конфорок на печке или что-то подобное, воспринимаются только как отдельные ситуации когда мама строгая, а не тенденция поведения.**

 **Попробуйте вместо того, чтобы орать на ребенка, зарычать, зафырчать или завыть… Это позволит вам не наговорить гадостей в адрес малыша, таких, о которых вы потом, когда остынете, будете жалеть."**

 **Детям любого возраста, даже младенцам, нужно говорить о своем настроении и состоянии. Обязательно нужно говорить, что у вас плохое настроение или вы устали. Они все поймут и то, что после этого может последовать крик и что-то подобное, пройдет гораздо легче для ребенка.**

 **Если ругаете ребенка, важно говорить о его плохом поведении, поступке, а не переходить на личность, не унижать… Надо всегда помнить и подчеркивать это в**

**разговоре с ребенком, что сам он хороший, только повел себя плохо, некрасиво и т.д. Не навешивайте ярлыков!**

 **Развесить по дому напоминалки в виде отрывных листочков, на которых написаны чувства, которые испытываете ВЫ, когда на ВАС кричат. (например,**

**"когда на меня кричат, мне обидно", "когда на меня повышают голос, мне себя жалко", "когда на меня орут, я злюсь в ответ").**

 **Выражайте порционно, объектно и адекватно агрессию, страх и отвращение - по мере их поступления. Тогда вероятность, что "прорвет" на ребенка сводится к минимуму. (Например, если вы разозлились за что-то на мужа, скажите ему сразу об этом, чтобы не досталось ни в чем не повинному ребенку, когда муж уйдет на работу).**

 **Придумайте себе абстрактное слово, которое означает, что вы на грани и вот-вот потеряете самообладание. Например, это слово «фуфанди». Это сигнал «SOS» для других родственников: мама в ярости и сейчас будет о-0-очень ругаться, если ей не помочь. Это также сигнал и для ребенка: игры кончились, если не прекратишь немедленно, то в ход пойдет тяжелая артиллерия. Это серьезное предупреждение, это значит, что кое-кто очень здорово «накосячил» и должен немедленно исправиться.**

 **Поругайтесь на любимую игрушку ребенка, а не на него самого. При этом на чадо свое демонстративно не обращайте внимания в это время. Пусть ребенок видит, как мама или папа сердито трясет мишку и допрашивает его: «Кто это сделал?! Я тебя спрашиваю, кто это сделал? Это ты изрисовал всю стену? Тебе сколько раз говорили, что нельзя этого делать!». С одной стороны, вы выпустите пар и немного успокоитесь. С другой стороны, ребенок-то прекрасно понимает, что это именно он совершил проступок, а вовсе не мишка. Наконец, слушая ваше обращение к игрушке, ребенок лучше воспринимает смысл ваших слов, ведь ругают вроде как не его, ему не приходится оправдываться и бояться шлепка по попе.**

 **Кричите шепотом - ребенок поймет, что вы очень рассержены, но в то же время не будет шокирован и напуган вашими воплями.**

 **Выплесните негатив другим способом. Чувствуя, что вы сейчас взорветесь, перенесите свою злость на какое-нибудь физическое действие. Например, стучите ложкой об кастрюлю, сожмите что-нибудь в руке до боли или пните ногой стенку.**

 **Поставьте себя на место ребенка Не копите раздражение. Пружину нельзя сжимать бесконечно, рано или поздно она распрямится и нехило шарахнет по вашим близким.**

 **Как только вы замечаете, что вот-вот начнете кричать на ребенка, представьте себе, что на него начинает ругаться вашими словами совершенно чужой и посторонний человек или человек, который вам крайне неприятен.**

 **Еще один похожий способ. Заметив за собой желание сорваться на крик, представьте, что перед вами не ваш родной и любимый ребенок, а чужой (соседский, ребенок ваших знакомых или родственников). Ведь вы себе не позволите наорать на чужого ребенка. Во-первых, вы не примете ситуацию так близко к сердцу, а во-вторых, это не ваш ребенок и вы не можете кричать на чужих детей в принципе.**

 **Порыв накричать на ребенка, можно погасить, представив у себя в соседней комнате дальнюю родственницу или знакомую. Как правило, преодолев первые минуты повышенной негативной эмоциональности мы уже не видим случившуюся неприятную ситуацию столь драматичной, при которой необходимо кричать и повышать голос.**

 **Помните, что если ребёнок делает что-то наперекор, значит, у него есть на это какая-то причина. Постарайтесь найти настоящую причину своих неудач и бороться с ней, а не с ребёнком.**

 **Хорошо, если вы знаете и используете приёмы самоуспокоения, которые помогают расслабиться, успокоиться и принять верное решение. Никогда не забывайте, что у ребёнка тоже есть нервы. Осознайте агрессию и разыграйте в фантазии или сделайте это письменно.**

 **Вы можете использовать технику пяти колонок, которая направлена на осмысление проблемы и разрядку гнева. Предлагаемая техника используется в тех случаях, когда вы считаете, что решение проблемы невозможно. Возьмите лист бумаги, разделите его на пять колонок и заполните их следующим образом:**

**1. Эмоции. Осознайте и запишите эмоции, возникшие в ходе конфликтной ситуации. Осознанию эмоций помогают вопросы: «что я испытывал?», «что я чувствовал?», «что со мной происходило?», «как я реагировал?». Для осознания своих эмоций полезно также вспомнить свои изменения в состоянии внутренних органов, мышечные реакции, изменения в голосе, лицевой мускулатуре…**

**2.Мысли. Вспомните и запишите мысли, приходившие в голову в процессе конфликта. Рекомендуется разделить мысли на три категории: мысли по отношению к себе; мысли по отношению к ребёнку, вызвавшему агрессию; мысли по отношению к ситуации или третьим лицам. Осознанию мыслей помогают вопросы: «что я при этом думал?», «что я себе представлял?». «каковы были мои ощущения?», «какие мысли пришли мне в голову?».**

**3. Потребности. Осознайте и запишите свои желания и интересы, которые оказались неудовлетворенными в результате возникновения конфликтной ситуации. Осознанию потребностей помогают вопросы: «каким моим стремлениям помешала данная ситуация и данное лицо?», «что я мог бы получить и не получил?», «какова моя цель?», «какие мои интересы и права нарушены в данной ситуации?», «что я хочу получить в конечном итоге?».**

**4. Негативная сторона проблемы. Запишите отрицательные результаты ошибки в поведении, иррациональные мысли и чувства.**

**5. Позитивная сторона проблемы. Запишите положительные результаты удачное поведение, достижения в мыслях и чувствах, конструктивные способы реагирования.**