

Я кричу на ребенка! Я – плохая мать!

Отвечает старший воспитатель

Не навешивайте на себя ярлыков. Ведь бывает, что даже самые спокойные взрослые впадают в бешенство из-за мелких проступков своих детей. Такие вспышки — испытание и для вашего ребенка, и для вас, и для всех, кто стал невольным участником произошедшего. Зачастую они вызваны тем, что у вас сработал мощный «триггер», сформировавшийся во времена вашего детства.

Хорошая новость заключается в том, что «триггер» можно выключить. Как это сделать?

Каждый раз, когда ребенок вас бесит, прямо задайте себе вопрос, почему? Что именно ужасного для вас в его поступке? Ходит в грязных ботинках по ковру?

На одну чашу весов положите испорченные отношения с ребенком, на другую — грязный пол.

Бойтесь, что, если разрешить ему ходить в ботинках, то ему будет наплевать на все ваши ценности? Я совершенно не призываю это разрешать. Я призываю по-другому строить коммуникацию с ним. Например, говорить так.

«Слушай, я понимаю, что ты хочешь как можно скорее прибежать к своим игрушкам. Но я очень расстраиваюсь, когда ты так делаешь. Чтобы я не расстраивалась, постарайся сначала скидывать ботинки, а потом бежать к игрушкам. Если я не расстроюсь, то перед сном почитаю тебе на 5 минут подольше».

Он же правда не специально это делает. Он куда-то бежит и забывает, он еще ребенок. Он не наследить хочет, а быстрее прибежать к чему-то интересному.

Надо понять, куда ребенок бежит, с какой целью, почему ему сейчас что-то гораздо важнее, чем пол. И сказать ему, что ты понимаешь, чего он хочет.

Может быть, придется повторить все эти слова много раз, но если повторять, то они сработают.

Источник: Советы клинического психолога, сотрудника благотворительного фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам» Алены Синкевич.