УЧИМСЯ НЕ РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОВОКАЦИЮ

«Я вроде бы понимаю, что кричать на ребенка нельзя, но… наступает момент, и я начинаю просто орать …забыв обо всем… Как научиться не реагировать?»

Не реагировать? Дети часто проверяют границы дозволенности и ставят эксперименты: «А что будет, если я сделаю так?» Отсутствие реакции будет сигналом, что можно продолжать и дальше… **Не реагировать нельзя.** Вопрос в выборе способа реагирования. Если мама «сорвалась» и накричала, то потом нужно обсудить ситуацию с ребенком, донести свое эмоциональное состояние и причины: «Извини, я не сдержалась, но я просто выхожу из себя, когда вижу… Я сильно раздражаюсь, когда…»

Только начинать фразу с «Я», а не «Ты меня вывел». У «ты вывел» есть подтекст «ты виноват, ты плохой» – это оценка, а любой поступок сам по себе нейтрален. Это мы окрашиваем его в позитивные или негативные эмоции, исходя из личного опыта и убеждений. Это мы сами выбираем способ реагирования.

«Я так и говорю, но это если и помогает, то ненадолго. Он опять так делает, как будто не слышит»

Это и не должно помогать. Это просто мамина эмоция. Помогает комплекс воздействий. Помогает понимание причины поведения ребенка. «Не слышит» — это может быть саботажем, провокацией, самоутверждением, борьбой за власть, отсутствием концентрации внимания или, наоборот, сильным погружением, в другую деятельность. Еще момент: если мама орет с утра до вечера — то на это ребенок очень скоро перестанет обращать внимание.

Проанализируйте общение с ребенком. В течение нескольких дней подсчитывайте, сколько раз коммуникация с вашей стороны была позитивной (похвала, ободрение, комплимент, проявление любви к ребенку), а сколько раз негативной (упрек, замечание, критика, требование, ругань). Прямо ставьте себе в блокнотик плюсики и минусы. Если минусов больше, то это сигнал, что маме надо заняться собой и своим эмоциональным самочувствием.

«Какие таблетки можно пить когда нервничаешь? Мне надо такие, чтоб не курсом, а экстренно при ситуации, чтобы как только запсихую — сразу выпить»

Валерьянка, пустырник, чай с мятой. А вообще — любой чай. Сам процесс приготовления и употребления успокаивает. Важно ведь переключиться, отвлечься… Чай пить обязательно молча и в одиночестве. Подняться над ситуацией и рассматривать ее с разных сторон, с позиции разных участников — так меняется точка зрения… Лучше, если чай вы будете пить не после того, как «запсихуете», а до… Чтобы вовсе не доводить ситуацию до крика.

У мамы обязательно должно быть время для релакса – от этого выигрывают все члены семьи. Ведь часто мама раздражена не из-за поведения ребенка, а от усталости. А детская выходка — просто пусковой механизм.

«А еще хотела бы узнать, как психологи относятся к тому, что ребенка шлепают по попе?»

Психологи относятся по-разному. Одни говорят о вреде насилия и психических травмах ребенка. Другие говорят о вреде подавления эмоций и поиску безопасного отреагирования. Но в какой-то момент шлепнуть могут и те, и другие. Это вопрос не научных убеждений, а порога терпимости и накала эмоций. Конечно, это плохо. И шлепок, и крик. Если вы часто на них скатываетесь — меняйте образ жизни, ищите источник раздражения. Только не придумывайте, что источник раздражения — это поведение ребенка. Копайте глубже.

«Раздражает, что ребенок, одеваясь в садик, ковыряется в носу и никак не может попасть ногой в сапог?»

А может, на самом деле вы нервничаете, что проспали, что вчера поздно легли, потому что муж задержался на работе (на работе ли?), что опять опаздываете на свою работу, что начальник будет недоволен, он итак недоволен, что план не выполнен, а ключевой клиент ушел к конкурентам… Но ребенок же в этом не виноват. Ему просто мешает козявка в носу…