

Составитель: Зеленкина Л.П., воспитатель

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# «Как перестать кричать на ребёнка»

Есть старинная мудрость:

*«Прежде чем сказать — посчитай до десяти.  
Прежде чем обидеть — посчитай до ста.»*



Немногие из нас могут похвастаться тем, что они ни разу в жизни не кричали на своего ребёнка. Неоднократно в беседах с родителями я слышала такую фразу: «Понимаю, что поступаю плохо, повышая на ребёнка голос, но не могу сдержаться». Да, мы родители, бываем крайне несдержанными. В минуты раскаяния мы клятвенно заверяем себя, что больше не повысим голос на любимое чадо, но стоит ребёнку разбить цветочный горшок с любимой орхидеей, отрезать красивую пуговицу от папиного пальто, как мы в очередной раз начинаем «повышать децибелы». Как же всё-таки научиться брать себя в руки и перестать кричать на ребёнка?

**Вот несколько советов, которые должны помочь, если банальное  
«досчитать до десяти» не работает.**

**СОВЕТ № 1.** Возьмите календарь и начните отмечать красным карандашом дни, когда вы срываетесь. Через несколько недель перед вами предстанет картина семейного фона, в котором растёт ваш ребёнок. Календарь, пестрящий красными отметками, отличный мотив, чтобы изменить линию своего поведения.

**СОВЕТ № 2.** Раз и навсегда запомните, что крик – метод, недостойный любящей матери. Сделать это надо не во время «вспышки» и не сразу после эмоционального словоизлияния, а в минуты полного спокойствия.

**СОВЕТ № 3.** Включите воображение. Представьте, что перед вами чужой ребёнок. А ведь вы не станете повышать голос на чужое дитя, которое изрисовало вашу дверь? Так неужели ваш художник достоин худшего отношения?

**СОВЕТ № 4.** Представьте, что рядом есть кто – то посторонний. Вы же, как воспитанный человек, не изливаете свою агрессию при гостях или случайных свидетелях?

**СОВЕТ № 5.** Попросите ребёнка помочь вам справиться с собственным гневом. Заранее договоритесь, что всякий раз, когда вы попытаетесь «взяться за старое», он будет зажимать ладонями уши или отрезвлять вас фразой «Пожалуйста, говори спокойно, ведь ты же меня любишь?»

**СОВЕТ № 6.** Выйдите в другую комнату. А ещё лучше в ванную, где следует умыться, снимая негатив и напряжение прохладной водой.

**СОВЕТ № 7.** Порой крик – вполне приемлем. Да – да. Бывают такие ситуации, когда, повысив голос, можно уберечь ребёнка от опасностей. В этом случае сила голоса может оказать неоценимую помощь.

*Источник: Пэм Лео "Как создать теплые отношения с детьми"*