НЕ ПОВЫШАТЬ ГОЛОС НА ДЕТЕЙ  
«Я никогда не повышу голос на своего ребёнка», — это обещание даёт себе каждая мать. Однако мало кто из нас может сказать, что ни разу не нарушил(а) его.

Почему же мы кричим на детей?

Одной из причин может быть хроническая усталость матери. Психологи утверждают, что если у женщины изначально было понимание того, что кричать на ребёнка — это плохо, то она может сорваться только в состоянии сильного нервного или психического истощения.

Но как бы ни была велика усталость, нельзя допускать, чтобы она выливалась в крик. Ребёнок не понимает, почему мама кричит, и со временем, если такая манера общения повторяется, он перестаёт реагировать на спокойную речь. Крик матери воспринимается не как проявление любви и заботы, а как раздражающий шум.

Как же научиться не повышать голос на ребёнка?

Во-первых, если возникло желание закричать, лучше сделать паузу. Даже несколько минут, проведённых в одиночестве, могут помочь успокоиться.

Во-вторых, представьте себя на месте ребёнка и представьте, как вы выглядите во время крика. Психологи утверждают, что такая мысль может помочь сдержать себя.

В-третьих, найдите способ выразить своё раздражение и усталость по-другому: побейте подушку, попинайте мяч, разорвите газету.

В-четвёртых, найдите время для себя. Если у мамы есть возможность побыть одной, она гораздо реже позволяет себе потерять самообладание.

В-пятых, если вы всё же не смогли сдержаться, обязательно объясните ребёнку причину своего крика, а затем извинитесь и пообещайте, что постараетесь больше так не делать. Как говорят семейные психологи, в следующий раз ребёнок может помочь вам сдержать обещание, напомнив о нём.