

Как научиться контролировать свой гнев

Дети – это прекрасно. Но иногда от них хочется сбежать на край света. Порой кажется, что они нарочно сводят вас с ума. А слова до них просто не доходят. Тогда вы прибегаете к единственно правильному, по вашему мнению, способу воздействия – крику. Ведь так?

Но это тоже не работает. К тому же, порождает агрессию, пугает, способствует к развитию детских страхов и комплексов. Да и ваши нервы подрывает окончательно. Так как научиться не повышать голоса на детей? Вы не поверите, но существует несколько очень простых способов, доступных каждому взрослому. Это значительно облегчит вам жизнь.

1. Прошепчите.

Вы удивитесь, но это работает безотказно! Если вы что-то шепчете, то дети должны быть тихим, чтобы слышать. Когда они переспрашивают, что вы сказали, повторите это более громким шепотом, но никак иначе. Постепенно это приведёт к снижению их собственного голоса. В группе станет значительно тише.

2. Возьмите тайм-аут.

Если ваши дети начинают кричать и спорить, просто предупредите их, что вы не собираетесь повышать голос. Скажите им, что они могут подойти к вам, когда будут готовы говорить тихо и спокойно.

3. Говорите «правильным» тоном.

Специалисты в области коммуникации и языка советуют: "Не забудьте понижать свой тон в конце предложения, в противном случае это прозвучит как вопрос, а не просьба. И дети не станут слушаться». В данном случае имеется в виду, что дети, сродни животным, чётко реагируют на интонацию. Они автоматически воспримут фразу, сказанную «правильным» утвердительным тоном, как команду. Они послушаются вас скорее, чем если вы будете «мямливать» или безостановочно кричать.

4. Подбирайте слова.

Скажите им чётко, что вы хотите от них, а не то, что вы не хотите, чтобы они делали. Это очень важно. Высказывайтесь так, чтобы дети понимали, чего от них хотят. Не сыпьте словами, просто и ясно скажите, что вы хотите. Если они вас игнорируют, скажи им то же самое снова три раза.

5. Замените крик песней и танцем.

Это может показаться сумасшедшим, но это работает! Если вам хочется кричать – пойте! Это может разгрузить ваше внутреннее «Я», а детей даже заставить засмеяться. Конфликт исчезнет сам собой. Или же просто сосчитайте до 10, чтобы разрядить ваш темперамент.

6. Посмотрите в зеркало.

Еще один из необычных, но действенных трюков. Когда вы начинаете повышать голос, посмотрите на своё лицо. Не очень красиво, не так ли? Ваше лицо в естественном состоянии гораздо мягче и добрее. Так стоит ли делать из себя монстра?

8. Закройте глаза.

Просто сделайте это, когда вы разговариваете с детьми. Точно не известно, почему это работает, но это действительно успокаивает и приводит мысли в порядок. Вам совсем не захочется повышать голос.

Это основные правила, благодаря которым вы избавите себя от мучений. Да и ваших детей тоже. Теперь каждый педагог будет гораздо счастливее, так как научится контролировать своё эмоциональное состояние. Наконец-то можно будет просто наслаждаться жизнью рядом со своими детьми, а не превращать её в поле боя. Счастья и спокойствия вам!

Подготовила: педагог-психолог Санукова З.Р