Как не кричать на ребёнка?

- Часто можно услышать от родителей :«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. Реагировать нужно. Вопрос в выборе способа реагирования. Если все-таки мама 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…»
- «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 система, комплекс мер и 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 важный момент: если мама кричит на ребёнка с утра до вечера — то на крик 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 ). Прямо ставьте себе в блокнотик плюсики и минусы. Если минусов больше, то это сигнал, что маме надо заняться собой и своим эмоциональным самочувствием.
… У мамы обязательно должно быть время для релаксации– от этого выигрывают все члены семьи. Ведь часто мама раздражена не из-за поведения ребенка, а от усталости. А детская выходка — просто пусковой механизм.
-Часто у родителей возникает вопрос : «Можно ли ребёнка шлёпать по попе?»
Психологи относятся по-разному. Одни говорят о вреде насилия и психических травмах ребенка. Другие говорят о вреде подавления эмоций. Конечно, 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 школу, никак не может попасть ногой в сапог, всё делает очень медленно?

А может, на самом деле вы нервничаете, что проспали, вчера поздно легли, опять опаздываете на свою работу, что начальник будет недоволен... Ребенок же в этом не виноват, он ещё не научился всё делать быстро