

НЕ КРИЧИТЕ НА РЕБЕНКА

На семинарах, которые я провожу для родителей, есть упражнение, которое помогает понять, что чувствует ребенок, когда на него кричат. Проходит оно так: родители разбиваются по парам. Один участник пары должен стоять и кричать на другого по какому-то придуманному поводу, а другой участник, в свою очередь, должен присесть на корточки или встать на колени, чтобы быть намного меньше ростом и говорить только одну фразу: «Я маленький, и я просто хочу, чтобы меня любили».

Примерно на третьем повторении этой фразы родитель, который находится на месте ребенка, начинает плакать, слезы льются без остановки... Приходят очень сильные чувства, часть воспоминания из собственного детства...

После этого упражнения кричать на своего ребенка становится практически невозможно. Все участники говорят о том, что впервые на самом деле глубоко прочувствовали, что ощущает и переживает в этот момент ребенок...

Екатерина БУСОЛОВА, психолог

Uznai-pravdu.com