***Прежде, чем сказать это кому-то, скажи это себе****.*  
  
Сегодня хочу поговорить об общении – супругов между собой, родителей с детьми, просто даже посторонних людей.  
  
Иногда так тяжело бывает удержаться. Мы срываемся, говорим какие-то вещи, о которых порой даже не жалеем, считая, что мы абсолютно правы. Но такими словами мы очень обижаем близких нам людей.  
Я долго решала для себя проблему самоконтроля. Я тоже не ангел и порой плохо контролирую то, ЧТО я говорю и КАК. И вот недавно прочла фразу, которая очень сильно изменила мое сознание в этом вопросе.  
  
Она настолько сильно впечатлила меня, что я несколько дней прокручивала ее в голове, повторяя, как молитву:  
Прежде, чем сказать это кому-то, скажи это себе.  
Вот и весь секрет. Скажи это себе и пойми, какие чувства это вызывает.  
  
В садике ребенок медленно переодевается, а мама ему:  
– Давай быстрей. Ну я кому говорю! Ты что, не слышишь? Какой ты медлительный.  
Скажите это себе! Нравится?  
– Как ты меня достал уже своими истериками! И зачем я только тебя родила!  
  
Скажите это себе!  
Или попробуем посильнее?  
– Ты что, вообще тупой? Ты почему такой неумеха? Ничего сам делать не умеешь!  
– Я занята, не мешай.  
– Разбирайся сам, большой уже.  
  
Каждую фразу – скажите себе. Почувствуйте.  
Вспомните ребенка, когда он плачет и то, что вы ему говорите в этот момент. А потом вспомните себя, когда вы плачете и расстроены, и повторите себе эти слова – именно когда вы плачете и расстроены.  
– Перестань истерить! Хватит орать!  
Или распространенное “Закрой рот, а то сейчас…”  
  
Вы можете сказать, что ребенок плачет по пустяку, а у вас повод серьезный. А муж считает ваши поводы серьезными? Может, вы тоже плачете просто из-за капризного характера?  
Или по отношению к супругу:  
– Я тебя уже сто раз просила, ты когда-нибудь сделаешь это или нет?  
Скажите это себе! Думаю, в ответ услышите “Конечно, дорогая!” А ведь слово – как воробей, вылетит, не поймаешь…

***Некоторые обидные слова врезаются в память человека навсегда!***  
  
А теперь расслабьтесь, подумайте о своем ребенке и скажите – сначала себе, а потом ему:  
- Я очень люблю тебя! Я так рада, что ты у меня есть! Я мечтала, что у меня будет именно такая дочка!  
Ну как ощущения?  
Или, забирая из садика: “Я так скучала по тебе! Ты мой дорогой! Идем, поиграем вместе”.  
  
“Я обожаю тебя обнимать и держать на ручках!”, “Спасибо, что ты помог мне”, “Спасибо, что научил меня…”  
В последний раз я дочке говорила “Спасибо, что научила меня быстро прощать и мириться. Я раньше этого не умела и могла 3 дня ходить обиженная. Теперь я даже если рассержусь, то тут же прощаю и через минуту все уже хорошо!” Это ты меня научила, спасибо тебе за это”.  
Как светятся детские глаза! И мои бы светились, если бы мне такое сказали!  
  
Попробуйте выделить себе всего один день для этого простого упражнения и посмотрите, как этот день пройдет!  
Любая фраза – мужу или ребенку, или родителям, если они живут с вами – только после фильтра “Прежде, чем сказать это кому-то, скажи это себе!”  
по материалам https://vk.com/psycho