

## Как не кричать на ребенка, когда «Так хочется»?

Газета для родителей № 35

март 2019 год

Умение держать себя в руках — очень важное качество любого родителя, но порой мы не в состоянии сдерживать эмоции и повышаем голос на собственного ребенка. Почему так происходит?



Крик и физическое наказание действительно могут сильно ранить ребенка и вселить чувство обиды и несправедливости. Чтобы избежать таких последствий, постарайтесь сначала узнать, почему ребенок поступил не так, как вы его просите, почему он не понимает ваших требований? На это бывает своя причина, но иногда ребенок манипулирует нашим терпением и пытается настоять на своем просто потому, что ему так хочется, и даже впадает в состояние истерики. Эмоции в этом случае могут захлестнуть и взрослых, которые тоже не всегда в состоянии себя контролировать.

Если родители часто кричат на своих детей или даже оскорбляют их, это может привести к серьезным последствиям:

- проблемы в общении с родителями (обида, которая может повлечь за собой замкнутость, уход в себя, если ребенок ранимый, а если у ребенка сильная нервная система, то со временем он перестанет реагировать на упреки и крики, иногда специально будет плохо себя вести, назло родителям, показывая, что крик неэффективен);
- проблемы в общении со сверстниками (неуверенность в себе ведет к тому, что у таких детей либо мало, либо вообще нет друзей);
- агрессивное поведение (страх перед родителями может вызвать агрессию по отношению к окружающим, так называемый «проблемный» ребенок проецирует отношение родителей к нему на своих сверстников — обижает их, кричит на них, командует, показывая свою силу).

Если же крик — это не обычное поведение родителей, а крайняя мера, и ребенок не привык к такому обращению, то для него это будет сигналом, что он действительно сделал что-то не так.



Иногда даже самые любящие родители срываются. Многие мамы и папы повышают голос, потому что «запрограммированы» кричать — так поступали и их родители. Некоторые позволяют себе прикрикнуть на ребенка только в тех случаях, когда очень расстроены или разгневаны. Подумайте о том, что крик больно ранит самоуважение и чувство собственного достоинства ребенка, а также мгновенно разрушает душевную взаимосвязь между вами.

Когда родители кричат, дети пугаются. Они воспринимают крик как нападение, поэтому либо бросаются в бой (огрызаются и кричат на нас), либо убегают, стараясь физически либо эмоционально уйти подальше от крика.

Дети учатся коммуникации, имитируя нашу манеру общения. Если мы намеренно кричим на ребенка, чтобы заставить его делать то, что нам нужно, это называется запугиванием. И дети учатся кричать на других, чтобы принуждать их делать требуемое. Если взрослые кричат на ребенка ненамеренно, значит, они потеряли контроль над собой. И малыш понимает, что кричать на других — это вполне приемлемый способ справиться со своим плохим настроением.

Проблему крика можно устранить и снизить причиняемый им эмоциональный вред:

- Скажите ребенку, что вы постараетесь справиться с собой, чтобы перестать кричать на него, и попросите помочь вам в этом. Дайте ему разрешение прерывать вас, когда вы начинаете кричать. Предложите своего рода пантомиму — зажимать ладонями уши. Кроме того, крик можно прервать словами: «Ты кричишь на меня, а это мне неприятно» или «Пожалуйста, поговори со мной спокойно, ведь ты любишь меня».

Отреагируйте на это напоминание, прибегнув к «перемотке, наладке и повторному запуску», например:

**Перемотка.** «Спасибо за напоминание, я забыла об этом, поскольку была расстроена».

**Наладка.** «Прости, ты не заслужил, чтобы на тебя кричали. То, что ты сделал, нехорошо, но и кричать на тебя тоже не следует».

**Повторный запуск.** «Давай начнем все сначала. Я огорчена, потому что ты не соглашаешься со мной».

Наше разрешение детям напоминать о том, что кричать не следует:

- Дает им силу, чтобы защититься от крика, не вступая в борьбу (не спасаясь бегством);
- Оберегает их чувство собственного достоинства, потому что дает им понять, что они не заслуживают такого обращения;
- Укрепляет взаимосвязь, так как мы выказываем уважение к их потребностям и чувствам.



Вот несколько действенных советов от родителей, как перестать кричать на ребенка:

1. По возможности уделять себе хотя бы час в день: побаловаться в это время маской для лица, чтением, любимым хобби. В общем, уделить внимание себе-любимой, это успокаивает и возвращает радость.
2. Вместо того, чтобы кричать или ругаться можно говорить нараспев: "Ну что-о это такое?" Без всякого повышения голоса. И выговариваться, и не шуметь.
3. Если вы не можете сдержаться, чтобы не обозвать ребенка, то хотя бы оставьте при себе всякие "дурак" и "бестолочь". Придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: "Ух ты, барабулька конопулька!". Еще можно, вместо того чтобы повышать голос на ребенка, скорчить рожицу или разыграть пантомиму. Можно, разозлившись, зарычать или захрюкать...Вообще, лучшее средство от гнева - юмор!
4. Все дело в мамином самочувствии. Счастливая мама - хорошая мама. Иногда и надо строгим голосом говорить. Но, главное, чтобы ребенок знал, что мама его любит. Каждый вечер перед сном говорить ему это, гладить, обнимать, целовать. Тогда и строгие ситуации воспринимаются только как отдельные ситуации, когда мама строгая, а не тенденция поведения.

5. Попробуйте вместо того, чтобы орать на ребенка, зарычать или завывать...Это позволит вам не наговорить гадостей в адрес малыша, таких, о которых вы потом, когда остынете, будете жалеть.

6. Детям любого возраста, даже младенцам, нужно говорить о своем настроении и состоянии. Обязательно нужно говорить, что у вас плохое настроение или вы устали. Они все поймут и то, что после этого может последовать крик или что-то подобное, пройдет гораздо легче для ребенка.

7. Думаю, кричать можно, но в голосе не должно быть **ненависти и агрессии**, вот что пугает и обижает глубоко...

8. Если ругаете ребенка, важно говорить о его плохом поведении, поступке, а не переходить на личность, не унижать...Надо всегда помнить и подчеркивать это в разговоре с ребенком, что сам он хороший, только повел себя плохо, некрасиво и т.д. Не навешивайте ярлыков!

9. Большинство взрослых умеют держать себя в руках, когда это им необходимо. Например, вы сдерживаетесь при разговоре с начальником из-за страха потерять работу...С детьми мы, к сожалению, не церемонимся. Может быть, мы научимся конструктивно разрешать конфликты с детьми из-за страха потерять их уважение и любовь к нам, из-за страха навсегда одним нашим злым словом разрушить доверительные отношения между нами...



В идеале мы должны научиться подстраиваться друг под друга, учитывая личностные особенности. Есть хороший прием: в моменты ярости посчитайте про себя до 10, а потом уже приступайте к нравоучениям, можно придумать свой ритуал, например, пойти умыться! Конечно, все мы живые люди и иногда можем позволить себе повышенный тон, главное, чтобы при общении с ребенком это было скорее исключение, чем правило!

**Ж.И.Левкович**  
педагог-психолог