

ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

# КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «РОМАШКА»



консультация для родителей

## Что происходит в голове ребенка, когда на него кричат?



Добиться от ребенка послушания, если хорошенько на него прикрикнуть, – увы, распространенная практика среди взрослых. Ну а как еще объяснить то, что малыш отказывается выполнять с первого раза? "Ведь я сто раз повторяю одно и то же", – сокрушаются родители.

Показываем ли мы свое бессилие, срываясь на крик? Да, да и еще раз – да. Испытывает ли чадо наше терпение? Да. Только это принято называть иначе – проверяет границы дозволенного.

Очень хочется оправдаться своей усталостью и вредностью ребенка. Но вот исследование, которое провели ученые из Университета Питтсбурга, возможно, изменит отношение родителей к крику в качестве воспитательной меры.

Нейропсихологи выяснили: если на ребенка регулярно повышать голос (редкие случаи срывов – не в счет, можете спокойно читать дальше), это серьезно навредит психическому здоровью детей и может привести к развитию у них агрессии, либо, наоборот, депрессии.

Ученые наблюдали за 976 семьями с детьми в течение двух лет и обнаружили, что крики в повседневной жизни ребенка приводили к проблемам поведения у подростков 13-ти лет и к депрессивным симптомам у 14-летних. Кроме того, они заметили, что вместо того, чтобы решить проблему, крики ее только усугубляют. И даже после того, как родители "оттаивают" и показывают ребенку свою любовь, это не снижает вред от уже нанесенной психологической травмы.

Почему это происходит?

Очень маленькие дети не в состоянии понять разницу: если родители кричат на них, то это не значит, что они их не любят, и у взрослых просто был трудный день. Не понимая этих отличий, малыши испытывают беспокойство и сильный стресс, который приводит к изменениям структуры мозга в первые годы жизни из-за чрезмерного выброса в кровь гормона кортизола.

Что ж, мы теперь понимаем, как НЕ НАДО, но ждем советов – КАК же тогда действовать? Если крик вошел в привычку, от него не так уж и просто избавиться.

Поэтому дадим несколько практических рекомендаций.

1. Просите о помощи. Озвучьте свое намерение стать спокойнее детям и близким. Попросите напоминать вам не кричать, если эмоции вас "накроют".
2. Начните глубоко дышать и считать вдохи и выдохи. Этот простой, на первый взгляд, совет помогает ненадолго отвлечься от неприятных мыслей и вернуть себе способность к здоровой оценке ситуации.
3. Закройте глаза и мысленно "прокричитесь". Говорите все, что накопилось, закатите истерику и дайте волю чувствам – в своем воображении. Как только вы мысленно все это проиграете, откройте глаза и вернитесь к решению проблемы уже спокойной.
4. Отстаньте от ребенка. Предположим, вы кричите на малыша за то, что он не хочет убирать за собой игрушки. Отвлекитесь сами и отвлеките ребенка. Пойдите в другую комнату, сделайте еще что-то: включите телевизор или начните готовить обед. Успокойтесь, и только после этого вернитесь к беспорядку – уберите игрушки вместе.

5. Затеите уборку. Этот способ работает безотказно, когда надо направить накопившуюся агрессию в мирное русло. И польза от такого занятия двойная.

6. Почитайте книгу или посмотрите любимый сериал. Просто уйдите в воображаемый мир – хоть на 15 минут. Это успокаивает.

7. Примите душ. Вообще остаться наедине с собой в ванной – это своего рода медитация, которая очень спасает разгневанных мамочек.

8. Поорите в подушку. Возьмите самую большую подушку из тех, что есть у вас дома и просто покричите в нее. Подушку можно хорошенько поколотить – все это, само собой, не на глазах у детей.

9. Задавайте вопросы. Вместо криков, спросите у ребенка: что происходит? Хочешь, чтобы я с тобой поиграла? Ты устал(-а)? Хочешь есть? Ищите корень проблемы.

10. Идите гулять. Смена обстановки очень помогает. Если есть возможность прогуляться одной – хорошо. Если нет, то и с детьми можно выйти и просто переключиться.

11. Звонок другу. Или маме, или психологу, или мужу – кому кто ближе. Выговоритесь – полегчает.

12. Представьте, что вы не одни. В обществе других людей нам проще держать себя в руках. Вообразите, что вокруг вас сотни любопытных глаз. Очень отрезвляет.

13. Приседайте, качайте пресс, прыгайте. Словом, вам нужна хорошая физическая нагрузка. Классная фигура в качестве бонуса вас удовлетворит?

14. Напишите письмо или сделайте записку. Бумага все стерпит, помните? Вот и пишите. Не думайте, не оценивайте – просто поток мыслей. Что потом сделать со своими записями? Хотите – порвите на мелкие кусочки, хотите – нажмите delete (если напечатали). Ну а для самых смелых – сохраните и опубликуйте где-нибудь. Можно взять псевдоним.

15. Обнимите ребенка. Это самый простой способ успокоиться. Просто крепко обнять и прижать к себе – все пройдет, а ваша любовь бесконечна.

Автор: Вилена Котова [Источник: ПСИХОСОМАТИКА](#)