

## Как научиться сдерживаться и не кричать на ребенка



Да, безусловно, крик на ребенка может иметь воздействие, т.к. нет ничего хуже, чем кричащая мама. Но нужно ли вам такое послушание? Когда ребенок принимает решение не потому, что он осознал его необходимость, а лишь бы мама не кричала. Потому что в то время, пока мы кричим и пытаемся донести до ребенка суть его ошибки или неправильного поведения, в голове у него лишь одна мысль: "Поскорее бы мама (папа) перестала кричать".

Любой взрослый и сознательный родитель может спокойно объяснить своему ребенку его ошибку, проступок, поговорить о том, что так больше не следует делать и почему.

Иногда срываются даже самые любящие родители. За криками, шлепками, подзатыльниками неизменно следуют слезы. И детские, и взрослые. Ребенок плачет от боли или обиды, а мама глотает слезы от собственного бессилия, сожалея, что нет у неё такой волшебной кнопочки, позволяющей вернуться во времени хотя бы на пять минут назад. Тогда бы она голос не повысила. Теперь мама, раскаиваясь, плачет и думает, как не кричать на ребенка.

Это в лучшем случае. Если вы так думаете, вы сознательная мама, у которой есть шанс все исправить. Если же вы думаете, как не кричать на ребенка, если по-другому он не понимает, дайте себе задуматься и о том, кто виноват в этом.

### **Почему мы кричим на детей**

К сожалению, многие родители запрограммированы на крик. Ведь так поступали их мамы и папы. Унижение, обида и боль глубоко ранили душу. Но нужно ли выплескивать все это на собственного ребенка? Крик взрослого травмирует чувство собственного достоинства вашего чада. Крик пугает. Все дети воспринимают его как нападение. Одни бросаются в бой (огрызаются и кричат в ответ), другие убегают или замыкаются в себе. Так они стараются физически или морально спрятаться от крика.

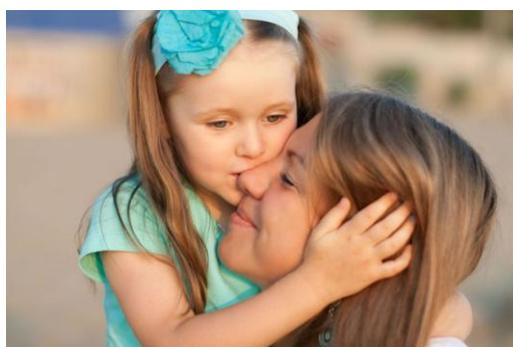
Родительскому крику всегда можно найти оправдание. Тяжелый день, когда проблемы на работе и накопившаяся усталость натываются на грязную

посуду дома, разбросанные по комнате вещи, неприготовленные уроки, двойки в дневнике и прочее. Виноват ли ребенок в ваших проблемах на работе? Конечно, нет. Но ситуации в жизни бывают разные. Если мама постоянно недосыпает, по дому никто не помогает, на работе не все гладко, а может быть, и в личной жизни тоже, и у ребенка в это время назрел кризис трех, пяти или семилетнего возраста, нервы мамы могут начать сдавать. Но одни женщины достойно выходят из ситуации, другие же тонут в собственных эмоциях, понимая, что поступают неправильно, будучи не в силах остановиться.

## ОСОЗНАЕМ ПОСЛЕДСТВИЯ

От срыва детей хуже всем: и ребенку, и родителям. Когда родители кричат на ребенка, они испытывают злость и обиду. Обижаясь, человек желает зла, т.е. направляет на источник своей злости поток отрицательной энергии. А если еще учесть, что ребенок тоже обижен, часто также испуган и подавлен, то станет ясно, что отрицательные эмоции воздействуют на него не только снаружи, но и изнутри. Другими словами, **привычка кричать на ребенка является причиной разрушения его здоровья: психического и, впоследствии, физического.**

## ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ КРИЧАТЬ НА ДЕТЕЙ



Все родители, наверное, согласятся, что воспитать ребенка и при этом ни разу не повысить на него голос – это очень трудновыполнимая задача. Но, тем не менее, на детей кричать нужно как можно меньше. И этому есть **ряд простых причин:**

- Крик мамы или папы только **усиливает раздражительность и гнев малыша**. И он, и родители начинают злиться, в итоге обоим довольно сложно остановиться. А результатом этого может стать поломанная психика ребенка. В дальнейшем ему будет очень сложно находить общий язык с взрослыми;
- Ваш истерический крик может настолько **сильно испугать ребенка**, что он начнет заикаться. Ведь повышение голоса на ребенка действует немного

иначе, чем на взрослого. Это не только дает ему понять, что тот что-то делает не так, но и очень пугает;

- Крики родителей, которые вызывают у ребенка чувство страха, заставят малыша **прятать от вас проявление своих эмоций**. В результате чего, во взрослой жизни это может спровоцировать резкую агрессию и неоправданную жестокость;
- На детей и в присутствии детей кричать нельзя еще потому, что в этом возрасте **Вашу манеру поведения они впитывают как губка**. А когда вырастут, они таким же образом будут себя вести с вами и другими людьми. Из вышеперечисленных причин можно легко сделать следующий вывод: если вы желаете своим детям здоровья и счастливой судьбы, **постарайтесь немного сдерживать свои эмоции**, и не повышать голос на своих чад

### **Как правильно себя вести, если Вы все-таки накричали на ребенка?**

Помните — важно не только не повышать голос на ребенка, но и Ваше дальнейшее поведение, если Вы все-таки это сделали. Чаще всего, мама, после того как накричала на малыша, холодна с ним в течение нескольких минут. А это категорически неправильно, поскольку именно в этот момент **ребенок очень сильно нуждается в вашей поддержке** и ласке.

Если вы повысили голос на ребенка, психологи рекомендуют **поступать следующим образом**:

- Если вы сорвались на малыше, накричали на него, **возьмите его на руки, постарайтесь успокоить** нежными словами и ласковым поглаживанием по спине;
- Если вы были неправы, обязательно **признайте свою вину**, скажите, что не хотели этого делать, и так больше поступать не будете;
- Если неправ был ребенок, то будьте довольны **осторожны с ласками**, в дальнейшем малыш может начать этим пользоваться;
- Накричав на ребенка за дело, попытайтесь **не проявлять излишних ласк**, ведь малыш должен осознать свою вину, что бы в будущем так не поступать;

#### **Рекомендации, которые помогают устранить проблему.**

- Каждый день, как минимум четыре раза, обнимайте и целуйте своих детей. Утро должно быть добрым, а вечер – приятным. Детям прикосновения родителей нужны, как воздух.
- Чтобы реже повышать на ребенка голос, постарайтесь **больше времени проводить с ним**. Таким образом, ваша с ним связь будет усиливаться, и любимое чадо будет вас больше слушать;
- А в ситуациях, когда вы просто не можете сдержаться, чтобы не повысить голос, необходим **индивидуальный подход**. В таких ситуациях опытные мамы рекомендуют пользоваться мимикой. Например, если малыш что-то «натворил», сделайте огорченное лицо, нахмурьте брови и объясните ему, что так поступать нельзя. Так вы сохраните нервную систему ребенка и сможете сдержать свои негативные эмоции.

*Дети учатся общаться, перенимая манеру общения своих родителей. Если вы специально кричите на ребенка, чтобы заставить его делать то, что нужно вам, это запугивание. Если вы кричите ненамеренно, значит, потеряли контроль над собой. В этом случае ребенок поймет, что выражение своих эмоций в виде крика на других – отличный способ справиться со своим плохим настроением.*

СОВЕТЫ: «Как справиться с эмоциями»

- Отрицательной энергии давайте выход. Скомкайте лист бумаги, ударьте стену или подушку. А если вы вместо того, чтобы кричать, покрутите хулахуп или покачаете пресс, вы окажете неоценимую услугу самой себе.
- Принимайте душ или ванну. Вода смывает отрицательную энергию и избавляет нас от негативных эмоций. Если нет возможности пойти в душ, помойте посуду.
- Успокоительные средства. Например, травяные чаи, экстракт валерианы. Или то, что посоветует ваш врач.
- Сдерживающие факторы. Представьте, что у вас в соседней комнате в гостях находятся посторонние люди. Вы ведь сдержались бы при них? Сдержитесь и без них. Или представьте, что это не ваш, а чужой ребенок. На чужих ведь не кричите, что бы они ни сделали.
- Книги по детской психологии. Читайте, перечитывайте, делайте выводы, примеряйте ситуации на себя.
- Общение с людьми, которые были в подобной ситуации. При этом не обязательно изливать душу близким людям. Общение на родительских форумах – то, что нужно для мамы, которая не может всего рассказать своим родным.

В своем стремлении быть идеальной мамой, ласковой, терпимой и с уравновешенным характером, **не забывайте и о себе**. В своем расписании, выделите время и для себя. Ведь недостаток внимания и других нужд, провоцирует невроз, в результате чего вы начинаете срывать не только на детях, но и на других членах семьи. Хотя бы час в день посвящайте лично себе, это необходимо для вашего спокойствия. Это может быть рукоделие, сон, или даже валяние перед телевизором с маской из огурца на лице.

Главное, чтобы это было ваше время для вас

Если у вас двое детей, и вы периодически срываетесь на них, подумайте о том, что старший ребенок, копируя ваше поведение, станет срывать на вашем младшеньком. людьми, а старшие, естественно, становились домашними тиранами. Подумайте обо всем этом и остановитесь.

