

**Источник:** интернет

**Разместила:** Чернявская Оксана Николаевна

Педагог – психолог

ГКУ СО КК «Новороссийский реабилитационный центр»

(текст для публикации взят из Интернета)



## 10 советов как перестать кричать на своих детей

Повышение голоса на ребёнка зачастую воспринимается как нечто само собой разумеющееся: разве можно как-то ещё заставить его слушаться и признавать родительский авторитет? В общем-то, все признают, что кричать на ребёнка – не очень хорошо, но это так привычно, что отказаться от этого метода воспитания не так-то просто. Срываясь на крик, родители, чтобы заглушить своё чувство вины, находят множество оправданий такому поведению: «сам виноват – довёл», или «всё равно он знает, что я его люблю».



### Чем опасен крик

На самом деле крик скорее мешает воспитанию, чем помогает. С каждым окриком и грубым словом лопаются тонкие нити привязанности между родителем и ребёнком. Для ребёнка гневные крики мамы или папы – очень травмирующая ситуация, ведь в этот

момент самые близкие и любимые люди становятся холодными, злыми, отчуждёнными.

До определённого момента ребёнок беспомощен перед криками взрослого, но ближе к подростковому возрасту разговор на повышенных тонах уже не будет иметь такой власти над ребёнком. Не исключено, что ребёнок начнёт отвечать родителям тем же или просто активно сопротивляться такому обращению. Самым серьёзным последствием воспитания криком является то, что ослабевшая привязанность ребёнка к родителям не может быть для него крепкой опорой по жизни. Такие дети больше подвержены влиянию других людей, семья не воспринимается ими как надёжный тыл. Зачастую друзья и компания для ребёнка становятся важнее родителей, а это значит, что родители могут просто «упустить» своих детей.

Другим серьёзным последствием крика является то, что такая модель поведения закрепляется в сознании ребёнка, и, став взрослым, он «на автопилоте» будет ее применять и к своим детям. Это означает, что «эстафета» испорченных детско-родительских отношений пойдёт дальше.

### Как не кричать на ребёнка



Между тем, есть семьи, в которых на детей не кричат. В этих семьях – самые обычные, не идеальные и дети, и родители. Им удалось искоренить крик и найти другой подход к своим детям. Если вы тоже задаётесь вопросом «как перестать кричать на ребёнка» — эти советы будут полезны.

1. **Дайте себе право на ошибку.** Иногда родители боятся признать, что они в чем-то не правы, считая, что это подорвёт их авторитет в глазах ребёнка. На самом деле для ребёнка важнее иметь рядом «земного» родителя, с промахами и ошибками, нежели «непогрешимое божество». Очень важно и перед самим ребёнком признать, что вы только учитесь быть родителем, и иногда ошибаетесь и поступаете не правильно.
2. **Ребёнок – это зеркало родителей.** Если мы хотим, чтобы ребёнок умел управлять своими эмоциями – сначала мы должны научиться управлять своими, чтобы стать ему примером. Ключевое слово здесь «управлять»: эмоции нельзя вытеснять, «зажимать», им обязательно нужно давать выход, но в приемлемой форме.
3. **Помните, что ребёнок ничего не делает «на зло».** Он ещё многого не умеет, его движения не ловки, ему всё интересно, именно поэтому он может разбросать игрушки, пролить молоко, испачкать одежду и т.д. Относитесь к ребёнку как к ребёнку и постоянно держите в голове мысль «что с него взять, он ещё маленький».
4. **Не доводите себя до срыва и нервного истощения.** Если вы чувствуете, что очень устали и уже «на грани» — возьмите тайм-аут. В таких ситуациях нужно

действовать как при крушении самолёта: в первую очередь кислородную маску надеваем на себя, только потом – занимаемся ребёнком. Этой «кислородной маской» может стать хороший отдых – тёплая ванна, любимая книжка или сериал, поход по магазинам или на маникюр. У каждого свой способ сделать себе приятное.

**5. Научитесь останавливаться, когда чувствуете сильное раздражение и гнев.** В этот момент лучше всего переключить фокус внимания с ребёнка на себя. Как говорит замечательный психолог Людмила Петрановская, нужно научиться брать себя не в руки, а «на ручки», то есть просто посочувствовать себе, пожалеть: и так устала, а тут ещё ребёнок что-то разлил, теперь вытирать придётся. А с ребёнка какой спрос – он ещё маленький. Этот приём хорошо помогает вовремя остановиться и понять, что причина крика – не действия ребёнка, а ваша собственная усталость.

**6. Постарайтесь понять, что чувствует ребёнок, когда на него кричат.** В тренингах для родителей есть такое упражнение: один участник садится на корточки, а другой стоит около него и отчитывает. Несколько минут хватает для того, чтобы сидящий расплакался и почувствовал сильный страх. Обычно после такого упражнения родители гораздо реже повышают голос на ребёнка. Однако и без упражнений можно пытаться понять чувства ребёнка. Вообще же, понимание чувств и эмоций ребёнка помогают и ему самому разобраться в своих переживаниях и учат ребёнка регулировать своё поведение.

**7. В любой ситуации сохраняйте контакт с ребёнком, проявляйте уважение к нему.** Ребёнок должен чувствовать, что даже если мама злится, они все равно «по одну сторону баррикады».

**8. Не игнорируйте собственные чувства.** «Гигиена» собственных чувств — очень благодарное занятие, ведь когда мама может разложить по полочкам, на что, почему и как она отреагировала криком, она учится управлять этими чувствами. Обязательно нужно давать выход этим чувствам через слёзы, слова, творчество или другим способом.

**9. Придумайте себе какой-то образ или фразу, которые будут помогать удержаться от крика.** Можно ассоциировать себя с «большой мамой-слонохой», которую невозможно вывести из себя детскими шалостями, или повторять какую-то мантру.

**10. Правильно расставляйте приоритеты.** Не забывайте, что воспитание — это, прежде всего, отношения с ребёнком. Дети растут, и, спустя время, воспитательные функции уйдут из жизни родителей, останутся лишь отношения, складывающиеся годами. Что это будет – теплота и близость или обиды и отчуждение – зависит именно от родителей.

