

## Как научиться не кричать на ребёнка.

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, и подзатыльник бы не отвесила. Теперь мама, раскаиваясь, плачет и думает, как не кричать на ребенка.



### Почему мы орем 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.

«Я бью ребенка, помогите мне!», «Срываюсь на малыше, что делать?» — подобные темы часто муссируются на родительских форумах. Отзывы разные. Иногда женщину называют плохой матерью. Иногда пытаются утешить, мол, с кем не бывает. Лично я завидую мамам, которые получают от общения с собственными детьми исключительно удовольствие и никогда не кричат на них. Я к ним, к сожалению, не отношусь, и комплекс «плохой мамы» мне хорошо

известен. Прикрикнув на кого-нибудь из детей или в сердцах шлепнув, я плакала и просила у них прощения. Я стала бояться того, что потеряю доверие своих детей. Одна из моих подруг так и не простила свою мать за постоянный крик и бесконечные шлепки, и мне очень не хотелось в будущем иметь такие же отношения со своими детьми, как у подруги с её матерью.

### **Приведи себя в чувство**

Об этом обычно не говорят. Стыдно. Но первое, что нужно сделать – постараться увидеть себя в момент крика. Это мегера с перекошенным от злости лицом, со скрюченными пальцами. Да-да, это вы. Именно это видит ваш ребенок. Ваш родной ребенок, сжавшись в комочек, мечтает только об одном: скорее бы это все закончилось.

Конечно, вам неприятна эта картина. Но чем чаще вы кричите, тем чаще её видит ваш ребенок. Подумайте, почему же вы ничего не меняете? Значит, страх ребенка доставляет вам удовольствие. Ведь если человек делает что-то постоянно, значит, это ему нравится. Иначе он бы этого не делал. Конечно, свои глаза, вспыхивающие безумным огнем в момент крика, мы не видим, своих жутких слов и выражений в этот момент не слышим. Но... Это все видит и слышит наш ребенок. В эти минуты он получает такой заряд страха, от которого ему, возможно, долго придется избавляться, будучи взрослым. Кстати, психологи утверждают, что кричат только неуверенные в себе люди.

Увидев себя в момент крика, не нужно ужасаться и в очередной раз обвинять себя. Не следует искать себе оправданий или пытаться найти виновных в вашем окружении. Трезво оценив ситуацию, вы поймете, что не характер и не поступки самого дорогого человечка стали причиной вашего крика. Причина в вас. Простите себя, и учитесь останавливаться в моменты крика.

### **Как справиться с эмоциями.**



Скажите сыну или дочери, что вы постараетесь справиться со своими эмоциями и дайте ему разрешение прерывать вас, когда теряете контроль над собой. Это может быть жест (например, зажать ладонями уши) или фраза «Пожалуйста, поговори со мной спокойно». Отреагировать на это можно одним из следующих способов:

- Перемотка. «Спасибо, что напомнил, я была так расстроена, что забыла о нашем договоре».
- Наладка. «То, что ты сделал, конечно, нехорошо, но кричать на тебя все же не следовало бы».

- Повторный запуск. «Давай начнем все заново. Я расстроена, потому что ты не согласился со мной».

### **Разрешите ребенку прервать вас.**

Во-первых, это дает сыну или дочери силу для защиты от крика без протеста и бегства. Во-вторых, не ущемляет их чувство собственного достоинства, давая ребенку понять, что он не заслуживает подобного обращения. В-третьих, укрепляет ваши отношения с сыном или дочерью, ведь таким способом вы показываете уважение к его чувствам и потребностям.

Вспомните и о том, что 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.



### **Что поможет вам стать адекватным человеком**

- Многие родители выработали свой алгоритм обуздания собственных эмоций. Приведем самые дельные советы, которые помогли, и, возможно, помогут ещё не одному человеку.
- Находите время для себя. 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 отдыха.
- Каждый день, как минимум четыре раза, обнимайте и целуйте своих детей. Утро должно быть добрым, а вечер – приятным. Детям прикосновения родителей нужны, как воздух.
- 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.

- Если приведенные выше советы не помогают, обращайтесь к специалистам.

И ещё. Если у вас двое детей, и вы периодически срываетесь на них, подумайте о том, что старший ребенок, копируя ваше поведение, станет срываться на вашем младшеньком. Так поступали многие старшие дети, которые постоянно слышали в свой адрес громкие родительские упреки. Они били младших братьев и сестер, самоутверждаясь таким образом, а родители не догадывались об этом или не придавали этому значения. Стоит ли говорить о том, что младшие в результате выросли замкнутыми и неуверенными в себе людьми, а старшие, естественно, становились домашними тиранами. Подумайте обо всем этом и остановитесь. Судя по тому, что вы прочли информацию по этой теме, вам ещё не поздно все исправить. От всей души желаю мира и спокойствия вашей семье.

