

Как не кричать на ребёнка

1. Почему мы кричим на детей?
2. Почему нельзя кричать на ребёнка?
3. Как научиться не кричать на ребенка?
4. Советы для родителей.

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.



1. Почему мы кричим на детей?

Причины бывают самые разные, вот некоторые из них:

злость, нервозность, раздражение и внутренняя агрессия, причина появления которых – не в ребенке. Например, если папа вчера поздно пришел с работы в нетрезвом виде, то сегодня мама будет злиться на папу, но может выплеснуть свою агрессию на ребёнка, через крик;

сильная усталость – и физическая, и психологическая. Если родители тащат на себе непосильное время дел и обязанностей, стремятся быть идеальными во всем, то неизбежно срываются;

чувство вины – если мама, к примеру, много работает, и чувствует вину перед ребенком, то она, сама этого не осознавая, будет кричать на него, словно сваливая проблему «с больной головы на здоровую»;

часто целью криков является «воспитательный момент». Якобы так ребёнок быстрее услышит и поймёт требования родителей. Но эффект будет обратным;

модель поведения (крики) может быть унаследована от родителей, бабушек и дедушек. Многие взрослые часто просто не знают, как иначе разрешить проблему или конфликт. И начинают кричать, а ситуация только ухудшается.

Причин может быть очень много, в каждой конкретной ситуации она разная. Стоит задуматься, что на самом деле стоит за вашим криком?

2. Почему нельзя кричать на ребёнка?

Вот какие могут быть последствия для вашего ребёнка:

страх, как главная эмоция у ребенка, на которого кричат, может спровоцировать самые разные нарушения – от энуреза и заикания до серьезных проблем с развитием;

ребёнок, на которого кричат, будет или убегать, или истерить в ответ;

крики унижают детей, снижают их самооценку, порождают комплексы;

у ребёнка не формируется доверие к маме и папе, из-за того, что его унижает и обижает самый любимый и близкий человек и иногда эти отношения портятся на долгие годы, а иногда и навсегда;

ребенок понимает, что не может быть услышанным, и может перестать делиться с родителями своими проблемами, из-за страха криков и наказания, утаивать информацию.

в дальнейшем вероятны проблемы с построением близких отношений с людьми;

И главное, крики не просто не помогают вызвать послушание ребёнка. Они не решают проблем, а создают новые. Разумные доводы спокойным тоном, объяснения, уговоры – единственно верные методы.

3. Как научиться не кричать на ребенка?

Попробуйте просто наблюдать за своим состоянием, и, чувствуя нарастающую нервозность, брать «тайм-аут». Это значит, что, когда вы сильно устаете и чувствуете раздражение, позвольте себе расслабиться: принимая ванну, слушая спокойную музыку, совершая прогулку или пробежку, а может даже и молясь...

Есть еще один отличный совет, записанный в Библии: «поразмыслите и утиштесь на ложах ваших».

Иногда просто важно вовремя принять «горизонтальное положение» то есть прилечь на несколько минут.

А дальше —объективно порассуждать с самим собой...

Попробуйте глубоко осознать, что ощущает ваш ребёнок, когда вы на него орете. Для этого есть отличный прием: вы должны сесть на корточки, и попросить кого-то из взрослых, участников эксперимента, со злостью на вас наорать. Вам и 2-3 минут будет достаточно, чтобы расплакаться, ощутить страх и безнадежность. После того, как вы прочувствуете все «на своей шкуре», желание кричать на беззащитного ребёнка просто исчезнет!

Если вы вот-вот сорветесь, начинайте осознанно дышать, медленно и глубоко, при этом считать вдохи-выдохи. Постарайтесь быть «в потоке», забыть обо всем, кроме своего дыхания. Спустя несколько минут гнев простой уйдет, а вы вновь обретете способность говорить спокойно.

Старинная мудрость:

«Прежде чем сказать — посчитай до десяти.

Прежде чем обидеть — посчитай до ста.

Прежде чем ударить — посчитай до тысячи».

А ещё взгляните на себя в зеркало в минуту гнева. Вероятно, вы увидите там человека некрасивого, пугающего, с перекошенным лицом. Запомните эту картинку, и вспоминайте каждый раз, когда вам захочется вдруг заорать.

Придумайте себе действенный фактор, например, вы можете представлять в нужный момент, что к вам пришли гости, и вы не можете кричать у них на глазах. Или же представьте, что вы в центре внимания, вас снимает камера, и вы должны предстать себя в лучшем виде.

Советы для родителей



Дополнительные советы, которые помогут вам стать спокойнее и адекватно реагировать на все, что происходит:

постарайтесь избегать конфликтных ситуаций;

сглаживайте любые конфликты на начальном этапе, и тогда у вас не будет соблазна прикрикнуть на ребенка;

легче отвлечь, переключив его внимание на другой интересный объект, чем пытаться криком заставить его слушаться;

старайтесь высыпаться – доказано, что 8-ми часовой сон делает человека спокойнее, укрепляет нервы;

придумайте смешное ругательное слово, и замените им обидные «дурак», «балбес» и другие, например, если вы будете называть ребенка барабулькой, это просто рассмешит и вас, и его;

пусть ваш ребёнок придумает вам штрафы за каждый срыв;

донесите к ребёнку то, что вы устали, что у вас плохое настроение – есть шанс, что он вас услышат и будет вести себя лучше, в такие моменты;

старайтесь радоваться чему-то каждый день;

помните, что у детей просто много энергии, и они не слушаются и делают плохие поступки вовсе не специально, чтобы вас разозлить;

но если вы всё-таки 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.

и вы должны быть вместе, рядом, а не бороться друг с другом. Как только ребенок почувствует, что вы в корне изменили свое восприятие его и его поступков, он изменит свое поведение к лучшему.

Верьте в себя.

Сегодня опять не получилось, и вы кричали? И вчера тоже? Но вы пробовали, и два-три раза из пяти удалось решить конфликт мирно? Вы

- на правильном пути. Да, изменить свою привычку кричать будет непросто. Но каждая ситуация, с которой вы справились, будет вести вас к желаемым изменениям. Главное - не стойте на месте, не оправдывайте свой крик. Постарайтесь приложить максимум усилий для этого, и у вас обязательно получится.

Информацию подготовил педагог социальный Борель И.П.