

## **«КАК НЕ СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЕНКА. УЧИМСЯ КОНТРОЛЮ НАД СОБОЙ» Советы родителям.**

*Крик – это всегда признак слабости и бессилия. Подобные взаимоотношения нарушают эмоциональный климат в доме, приводят к тому, что ребенок начинает бояться взрослых и перестает им доверять.*

*Данные рекомендации помогут понять механизмы подобного поведения и научат – как не срывать на ребенка*

### **ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ КРИЧАТЬ НА ДЕТЕЙ?**

Прежде всего давайте уясним:

Гнев, крик и даже агрессия – нормальные эмоции, характерные для всех людей. Подавлять любые эмоциональные проявления вредно для человеческой психики и здоровья в целом.

Когда у человека появляется причина для злости, ее нужно выплеснуть. В противном случае неизбежны последствия, например, появление депрессии. Однако выплескивать эмоции следует правильно, не нанося вреда ни взрослым, ни детям. Крик и агрессия по отношению к сыновьям и дочерям недопустимы.

#### **Почему?**

Вы будете жалеть об этом и испытывать чувство вины.

Вспышка гнева, крик и агрессия меняют микроклимат в семье не в лучшую сторону. О дружбе и доверии придется забыть.

Ребенок перестанет доверять родителям и не будет делиться с ними своими проблемами.

Со временем появятся и другие негативные последствия – изменение психики ребенка.

Важно! Последний пункт стоит отметить особо. Это заниженная самооценка, невозможность строить отношения с окружающими, появление манипулятивных черт характера, тирании и т.д.

#### **Материнская агрессия. Мнение психологов**

Как перестать срывать на ребенка? Знаете, что означает эта фраза? Это «ключ» в системе поиска. Фраза наиболее часто встречается в поисковике, когда идет речь о воспитании детей. И это заставляет задуматься. Ведь ее набирают мамы детей разного возраста, в надежде найти ответ и наладить взаимоотношения в семье. Но то, что родители ищут ответ, это уже хорошо!

Детские психологи полагают:

- Агрессия, которая идет от матери, намного опаснее отцовской.

- Наказание отца любой ребенок воспринимает более адекватно. Конечно, здесь не идет речь о серьезных наказаниях, особенно телесных. Это тема отдельного разговора. Мы же говорим об обычной реакции родителей на проступки детей.
- Гнев отца для ребенка более естественен и ожидаем. Кроме того, для мужчин срывы на ребенка в обычном понимании не характерны. Им свойственно быстро и эмоционально выразить свое мнение. Гнев мужчин конкретен и имеет целенаправленный посыл.

Женщина, как для взрослого мужчины, так и для ребенка любого пола ассоциируется с нежностью, любовью, пониманием и заботой. В идеале ее отношения с детьми должны быть спокойными, доброжелательными. И, что самое главное – предсказуемыми.

Часто кричу на ребенка. Что делать? Сначала внимательно прочесть то, что написано дальше!

Если мама срывается, кричит или поднимает на ребенка руку, для него это полная неожиданность, катастрофа. Даже если это происходит часто. Это – каждый раз неожиданность и шок! Ребенок не может привыкнуть к злости матери. Со временем он разочаровывается в маме и считает, что его предали.

Как не раздражаться на ребенка? Прочесть еще один абзац и проанализировать свою ситуацию.

Важный момент – женщины очень часто подавляют свои негативные переживания семейные неурядицы, проблемы с супругом и пр. В итоге негатив их просто переполняет. Любая мелочь служит толчком для срыва. Ребенок оказывается наиболее слабым звеном, не способным дать отпор.

Часто дети понимают, что наказания они не заслужили и от этого им еще больнее.

### Преодоление детских травм

Это сложный и очень длительный процесс. Не всем удастся пройти этот путь и простить родителей, особенно мать. Часто травмированный в детстве ребенок пронесит свою боль через всю жизнь.

Заболевания, которые могут стать следствием детских психологических травм:

- Патологии желудка и кишечника.
- Расстройства пищевого поведения, включая булимию и анорексию.
- Бессонница.
- Нарушение работы органов дыхания.
- Вегетососудистая дистония.
- Неврологические и психические проблемы, в том числе нервный тик.

Цель мамы и папы – дать детям ощущение комфорта, стабильности и покоя. Без чувства защищенности счастливый человек быть не может. Как не срываться на детей? Этому нужно учиться всегда, независимо от того, сколько лет вашему ребенку.

### Как маме не срываться на детей. Личностное развитие

В мире четко работает закон: вы кричите, на вас кричат. Подросткий ребенок точно так же будет орать на родителей, как в раннем детстве кричали на него.

Помимо перечисленных выше проблем, у ребенка появятся:

- Апатия и замкнутость.
- Страхи и тревожность.
- Ухудшение памяти и концентрации внимания.
- Трудности с коммуникацией, страх публичных выступлений, знакомств и пр.

Все перечисленные качества нередко сохраняется на всю жизнь. Поэтому человеку труднее реализовать себя в социуме, выстроить карьеру и семейные отношения.

### Социальное развитие

Дети, которые часто слышали дома крик, всегда живут в постоянном напряжении. Они не могут доверять людям и часто не способны любить. Они закрываются, так как все время ожидают подвоха и предательства со стороны окружающих. При создании семьи моделируется та же схема поведения, которую человек видел в своей семье.

### Детско-родительские отношения

При криках невозможно выстроить нормальные отношения. Подростки избегают гнева родителей, в одиночку «переваривают» обиды и проблемы. Они не могут поделиться с мамой и папой, так как не считают их по-настоящему близкими людьми.

### Срываюсь на ребенка. Что делать? Причины родительского гнева

Для того, чтобы выйти из ситуации грамотно, следует проанализировать причины своих срывов.

Наиболее частая – копирование поведения ваших собственных мамы и папы.

В этом случае вы – тоже жертва неправильного поведения родителей. Но замкнутый круг нужно обязательно разорвать!

Если вы начали читать эту статью, значит первый важный шаг уже сделан.

### Стремление доказать свой авторитет

Подумайте, что вами движет? Может, стремление во что бы то ни стало доказать свой родительский авторитет?

### Срыв злости

Надо учиться адекватно реагировать на капризы ребенка. Подумайте, может ребенок не виноват и не он довел вас до срыва? Может, есть и другие причины – усталость, ваш неважный сон в последнее время, перенесенное заболевание, конфликты с собственными родителями или мужем? Таких причин может быть много. Дети просто попадают под «горячую» руку.

### Непослушание ребенка

Ребенок часто не слушается и шалит. Это тоже нормально. Вы пробовали с ним поговорить и объяснить, но он продолжает. Знакомая ситуация? Как научиться не срываться на ребенка в этом случае?

Причина вашего крика – ваша психологическая и педагогическая неграмотность, а не шалости ребенка.

Нередко мама и папа хотят получить от малышей то, что они не могут дать в силу возраста или других причин. Наверное, в вашем окружении есть особенные дети, которые все умеют, могут и отличаются безупречным поведением? Или это только в вашем воображении? Подумайте над этим.

### Усталость, стресс, раздраженность, потеря контроля над своими эмоциями

Почему это происходит? Еще одна причина гнева – ваши стрессы и вечная спешка. Из-за темпа жизни вы теряете контроль над собой.

### Гиперопека

Постоянный контроль и гиперопека неизбежно приводят к скандалам и крикам. Избавьтесь от духа контроля и манипулирования. Как не срываться на ребенка 6 лет? В это время дети становятся школьниками, от них начинают требовать все больше и больше. Может, стоит немного «сбавить обороты»?

### Несоответствие ребенка ожиданиям родителей

Это пагубная практика – срываться на детей, потому что они не отвечают выдуманному вами идеалу.

### Модель поведения из детства

У вас может быть навязанная вам модель поведения, где крик – главный аргумент. Забудьте о ней!

### Игнорирование возрастных особенностей детей

Нельзя требовать от малыша поступков, свойственных более старшим детям. Относитесь к этим вопросам разумно. Не практикуйте излишний педантизм!

### Быстрый ритм жизни

За день надо многое успеть. Как тут не сорваться? Постарайтесь пересмотреть свой распорядок дня. Может, в нем много лишних пунктов?

## Как перестать срываться на ребенке?

При желании исправить ситуацию и перестроиться вполне возможно. Это не будет сложно. Бездна детей, с каждым можно справиться с помощью разъяснений и мягких наказаний. Ниже даны несколько советов о том, как перестать кричать. Тогда не придется задаваться вопросом, как не злиться на ребенка.

## В первую очередь: подумайте о последствиях

Вы хотите, чтобы ваш любимый малыш был несчастным? Вырос с массой комплексов из-за травм? Вряд ли. Поэтому попытайтесь не срываться и ищите другие пути слива негатива. Как это сделать? Об этом дальше.

## Разберитесь в своих проблемах

Почему вы выходите из себя, проявляете агрессию, раздражаетесь и кричите? Найдите причины и работайте над их устранением. Как не срываться на ребенка? Советы психолога направлены на вас, а не на малыша. Вы испытываете проблемы, поэтому срываетесь. Если чувствуете раздражение, отвлекитесь чем-нибудь. Сдержитесь, уйдите в другое помещение и дайте себе «остыть».

## Сдерживающий фактор

Таким фактором станет анализ ситуации и осознание того, что вы просто ищите на ком выместить свои проблемы.

## Управляем своими эмоциями

Управление эмоциями предполагает осознание причин вашего стресса и накопившегося негатива. Разобравшись в этом и устранив провоцирующие факторы, вы научитесь себя сдерживать при взаимоотношениях с детьми.

## Техники расслабления для уставшей мамы

Способов привести свою нервную систему предостаточно. Например, вы можете:

- Выделить время на себя. Сходить в парикмахерскую или заняться спортом.
- Встречаться с друзьями для душевных разговоров.
- Гулять на свежем воздухе.
- Полноценно отдыхать ночью, стараясь вовремя лечь спать.
- Больше общаться вживую и с виртуальными знакомыми.
- Слушать музыку, рисовать, вышивать и пр.
- Все это помогает переключиться и стабилизировать настроение.

## Как перестать кричать на ребенка. 5 способов сдерживать гнев:

- Анализ конфликтных ситуаций. Когда поведение ребенка приводит к вашей агрессии?
- Умение сказать себе «стоп», когда хочется кричать.
- Почему вы накричали? Ребенок плохо себя вел или вас обидел кто-то?
- Мотивация для сдерживания крика – последствия, которые не заставят себя ждать. Негатив выплеснуть получится, а проблемы не решатся.

- Любые проблемы легче решить без агрессии и крика. Сказанное спокойно доходит быстрее и лучше.

### Как вести себя во время срыва?

Существует несколько приемов, которые работают.

- Изолируйте ребенка
- Найдите ребенку интересное занятие и переключите его. Пусть он и грает в своей комнате.
- Изолируйте себя от ребенка
- Сами найдите себе занятие в своей комнате. НЕ переваривайте ситуацию, а отвлекитесь и займитесь чем-то полезным.
- Примените психологические техники
- Есть множество техник. Можно применить дыхательную гимнастику, послушать музыку или найти свой хороший способ успокоиться.
- Поговорите с кем-нибудь
- Хорошо отвлекает разговор с подругой или любым близким и даже незнакомым человеком.

### Как вести себя после срыва?

- Главное – правильно выйти из конфликтной ситуации. НЕ заикливаться на этом!
- Успокойтесь сами
- Если вы продолжаете нервничать, ничего не выйдет. Найдите способ успокоиться.
- Успокойте ребенка и извинитесь
- Ребенка тоже необходимо успокоить. Приласкать и извиниться перед ним. Здесь нет ничего стыдного или неуместного. Учитесь признавать свои ошибки.
- Обсудите ситуацию
- После того, как все успокоились, нужно обязательно устроить «разбор полетов». В доброжелательной и даже юморной форме. Представить ситуацию, как комическую. Но при этом указать на причину – почему так вышло. Показать ребенку его поведение, как оно выглядит со стороны взрослого и признать свои недочеты. Помириться!

### Продолжайте быть достаточно хорошей мамой

Это означает: ваш гнев – не повод быть «злой» мамой. Ваша любовь безгранична. Ребенок должен быть в этом уверен. После крика вы должны вести себя, как прежде.

### Как правильно наказывать

Наказание должно быть адекватным и справедливым. Если речь идет о шалости, можно какое-то время просто не обращать внимание на ребенка, игнорируя его.

Нельзя хвататься за ремень!

### **Советы психологов:**

Всегда находить время на свои личные занятия.

Приоритет – ребенок. Домашние дела можно отложить, если малыш нуждается во внимании мамы.

Не стесняться предупреждать других членов семьи о своем плохом настроении.

Уметь просить прощения и признавать ошибки.

Хвалить себя. При любых обстоятельствах.

При появлении признаков депрессии и пр. идти к специалисту и не пускать ситуацию на самотек.

Всегда проявлять любовь к ребенку. Что бы не случилось между вами.

### **Заключение**

Если ситуация зашла в тупик, и вы не можете контролировать свои эмоции даже при сильном желании, тогда необходимо посещение профессионального психолога.

Опытный специалист поможет разобраться. Консультация необходима тогда, когда вы испробовали все варианты, но наладить отношения не получается. В остальных случаях вопрос «как прекратить орать на ребенка» решается с помощью приемов, перечисленных выше.

И помните: вы – мудрый и взрослый человек, а ваши дети – это еще дети. Ответственность за них, их сегодняшнюю и дальнейшую жизнь несете Вы, родители.

*Материал подготовила: Суворов А.А., педагог-психолог*