**Как не кричать на ребёнка**

[1. Почему мы кричим на детей?](https://familystr.com/deti/deti-do-7-let/kak-ne-krichat-na-rebenka-i-byt-uslyshannym/#i)

[2. Почему нельзя кричать на ребёнка?](https://familystr.com/deti/deti-do-7-let/kak-ne-krichat-na-rebenka-i-byt-uslyshannym/#i-2)

[3. Как научиться не кричать на ребенка?](https://familystr.com/deti/deti-do-7-let/kak-ne-krichat-na-rebenka-i-byt-uslyshannym/#i-3)

[4. Советы для родителей](https://familystr.com/deti/deti-do-7-let/kak-ne-krichat-na-rebenka-i-byt-uslyshannym/#i-4).

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?**](https://familystr.com/deti/deti-do-7-let/kak-ne-krichat-na-rebenka-i-byt-uslyshannym/#i)

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](https://familystr.com/deti/deti-ot-7-do-12-let/pod-silu-li-vam-podnyat-samoocenku-i-uverennost-rebenka/), 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 одни 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 должна 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.