

Почему родители кричат на детей?

Большинство взрослых с разной частотой и интенсивностью кричат на своих детей, оправдываясь их плохим поведением. Можно сколько угодно убеждать себя в этом, но искать причины следует в себе... Истинные причины, конечно!



1. Неудовлетворенность жизнью.

Проблемы в личной жизни, на работе, финансовая нестабильность, отсутствие самореализации – любая из этих причин или их совокупность будет развивать в человеке острое чувство неудовлетворенности. Мысли: «почему я?», «почему на меня все это свалилось?» приводят к нервному истощению и сильнейшему раздражению. В таком состоянии даже невинный детский вопрос может вызвать бурю негодования и крик.

2. Усталость.

Бесконечные обязанности и высокий жизненный темп выматывают не только физически, но и морально. На определенном этапе могут случаться нервные срывы, и крик становится своеобразной формой разрядки.

3. **Лень.** Иногда именно нежелание заниматься ребенком и стремление быстро получить нужный результат – причины крика. Родители не утруждают себя разговорами, им проще криком заставить ребенка собрать игрушки, быстрее одеться или выполнить другие несложные действия. Мама и папа не задумываются, что в буквальном смысле запугивают детей.

4. **Стремление защитить.** Как не парадоксально, но чрезмерная опека тоже может стать причиной постоянного крика. Родители, стремясь защитить свое чадо, не находят лучшего способа, чем на повышенных тонах доводить до него информацию, считая, что «нельзя», «нет» и «не трогай» лучше прокричать.

5. **Темперамент человека.** Как известно, существует несколько типов темперамента. Один из них – холерики. Им свойственно шумно и бурно выражать любые эмоции — как положительные, так и отрицательные. Таким людям необходимо осваивать техники самоконтроля, чтобы не доводить до истерики ни себя, ни окружающих.

6. **Родительская модель поведения.** Если на человека кричали в детстве, то он часто принимает на себя эту модель поведения: «Ничего, на меня тоже кричали, и я вырос нормальным». Неспособность спокойно общаться как раз свидетельствует об обратном – такое поведение не является нормальным.

Что происходит с ребенком, на которого кричат?

- У него развивается постоянное чувство вины и формируются множественные комплексы. Он становится тихим, замкнутым, старается быть незаметным, чтобы не вызвать новую волну агрессии. Ребенок впадает в стресс при повышении тона разговора и очень боится, когда на него кричат.
- Усугубляются поведенческие проблемы. Когда ребенок привыкает, что на него постоянно кричат, он перестает на крик реагировать. И здесь лучше всего подойдет пословица, с которой мы начали разговор на эту тему: «Кричит тот, кого не слушают».
- Крик становится защитной реакцией ребенка, которую он использует при общении как со взрослыми, так и с ровесниками. Родителям не стоит удивляться, если в скором времени чадо перейдет на крик в общественных местах.
- Ребенок, на которого кричат, находится в постоянном стрессе. Возможны нарушение сна и приступы паники в ситуациях, когда он чувствует приближение крика.



Несколько способов, которые позволят искоренить привычку кричать на малышей.

- 1. Слабость и беспомощность.** По сути, крик является проявлением слабости и бессилия перед малышом: у взрослого просто закончились аргументы, а значит, ребёнок победил. В дополнение можно подобрать себе в идеалы какого-либо известного человека, и каждый раз, когда хочется повысить голос, представлять, что это не вы, а он (как пример выдержки и терпения). И уж если кто-то другой справился, то и вы сможете.
- 2. Посторонний человек.** Каждый раз, как только вы начинаете кричать или понимаете, что вот-вот сорвётесь, то представьте, что на любимого ребёнка кричите не вы, а совершенно посторонний ему человек. В данной ситуации сработает защитная реакция: какое бы страшное деяние не совершил ребёнок, родители будут всегда его защищать, будут на его стороне.
- 3. Чужой ребёнок.** Пример немного схож с предыдущим, только теперь нужно представить, что кричите вы не на своего ребёнка, а на абсолютно чужого малыша. Во-первых, это сбавит пыл, ведь с другими детьми мы подобного себе просто не можем позволить (тут же получим отпор от родителей детишек). Во-вторых, со стороны получится взглянуть на ситуацию, которая заставила повысить голос на своего же малыша: возможно, мнение изменится, а конфликт будет исчерпан.

- 4. В гостях или при гостях.** Почему-то при посторонних мы стараемся себя вести сдержанно и, как правило, не позволяем повышать на ребёнка голос. Это можно использовать, когда чувствуете, что вот-вот сорвётесь: представьте, что у вас гости в соседней комнате либо вы с ребёнком пришли в гости. Неосознанно получится сдерживать эмоции, что позволит немного «остыть» и не сорваться на крик.
- 5. «Вас снимает скрытая камера».** Пожалуй, самый сложный, но в то же время и самый действенный способ подавить в себе желание накричать на ребёнка: представьте себе, что вы участвуете в каком-либо реалити-шоу, и нужно с достоинством выйти из непростой ситуации. Разумеется, никто не захочет «прославиться» на всю страну, поэтому уж точно придётся придумывать что-то другое, чем «привычный» крик. А альтернативный выход есть всегда, главное, взглянуть на ситуацию под другим углом.
- 6. Попробуйте разобраться с истинными причинами.** Не лишним будет проверить нервную систему. Вполне возможно, что потребуется реальная помощь. Нервная система человека – чувствительный и уязвимый «орган». Тот факт, что он не болит в прямом смысле слова, не означает, что ему не требуется поддержка. Необходимо признать и принять, что крик – это не сила, а слабость!

**Национальный центр усыновления
Министерства образования Республики
Беларусь**

Крик – не метод воспитания



**Не кричите, говорите шепотом,
Может быть, поменьше будет лжи.
Собственным готов поклясться опытом,
Шепот – самый громкий крик души.**

Владимир Дагуров

г. Минск ул. Платонова, 22, 11 этаж
тел. 352 97 61