**Как не кричать на ребенка?**



Маленькие дети еще многого не понимают, но быстро учатся манипулировать взрослыми. Достаточно показать свои слабости – и ребенок уже умело на них играет.

А взрослые, такие умные и образованные, не знают, как справиться с собственным чадом. От сознания своего бессилия мы начинаем раздражаться и кричать.

Хотя, на самом деле, проще всего один раз для себя разобраться в проблеме, чем каждый раз тратить свои нервы и энергию. Ведь крики, в первую очередь, скажутся на ваших с ребенком  отношениях. Как не кричать, а решать все миром?

**Причины крика**

На самом деле, крик – совершенно неэффективная мера. За криком не слышно сути объяснений, вспомните сами – когда на вас кричат, вы понимаете только, что вами недовольны.

Одна моя знакомая практиковала даже такой способ воспитания, как тихий голос – с каждым разом она говорила ребенку, не повышая интонации, а, наоборот, все тише и тише. И это помогало!

И действительно, из-за чего же мы срываемся на крик? Ведь мы не орем на всех подряд, кто нас раздражает, только на собственных детей. А порой кажется: ну как не кричать на маленького ребенка?

**Причина окриков может быть одна или несколько:**

1. **Повторение поведения ваших родителей**

Часто выросшие дети повторяют жизненный сценарий мамы и папы. В детстве мы в бессильной злобе обещаем себе никогда не ругать своих детей, как ругали нас, но, вырастая, забываем эти ощущения и бессознательно делаем также, как родители.

Достаточно вспомнить, как чувствуешь себя, когда на тебя кричат, а ты ничего не можешь сделать и гнев начнет утихать, вместо него придет сожаление.

1. **Выплескивание накопившегося негатива**

За день может произойти множество неприятных вещей, когда мы не можем ответить на грубость или просто раздражаемся.

Приходим домой, а там дети, конечно же, они обязательно делают что-то не так. Кажется, что это «последняя капля», хотя, на самом деле, ребенок просто не может ответить, защититься, на нем сорвать злость проще всего.

Только не забывайте, что вы то избавитесь от накопившегося, но свалите это на собственное дитя.

1. **Бессилие**

Давайте признаемся сами себе: не всегда мы знаем, какой подход нужен к ребенку, чтобы договориться о чем-то. Вроде и повторяешь уже много раз и объясняешь, а без толку.

И мы, осознавая свою некомпетентность или же, не желая идти сложным путем и пытаться понять свое же чадо, срываемся на крик. Хотя надо просто искать другой подход, разговаривать спокойно, найти время на это.

1. **Эмоциональная несдержанность**

Далеко не все взрослые могут держать себя в руках. Есть очень эмоциональные, с частой сменой настроений. Согласитесь, в этом случае детям очень тяжело угадать настроение мамы или папы, чтобы не попасть «под горячую руку».

И это вряд ли вина ребенка, что он не вовремя расшумелся. Начните с себя, постарайтесь стать спокойнее – дети чувствуют это и некоторые, именно, замечая мамино плохое настроение, начинают вести себя тоже не хорошо.

1. **Непонимание**

А бывает и так, что родители постоянно одергивают криками ребенка, потому что считают, что по-другому он не поймет. Относятся к детям, как к глупым существам, чуть умнее животных, чье мнение не так уж важно учитывать.

**Знайте!** Эти неуважение и непонимание приводят к отдалению между вами и ребенком и никак не способствуют избавлению от нежелательного детского поведения.

Однако дети понимают очень многое и без криков. Научитесь объяснять. Спокойно и уважительно.

1. **Тревожность и страхи**

Вместо того чтобы «уберегать» ребенка от опасностей постоянными криками и руганью, найдите в себе силы объяснять одно и то же много раз. И лучше – заранее.

Прилягте рядышком со своим малышом и расскажите обо всех правилах безопасности, в спокойной обстановке, с примерами, как познавательную сказку.

Так и запомнится лучше и, если надо будет повторить, всегда можно сказать что-то типа «помнишь сказку про мальчика, который…». Это намного эффективнее.

**Способы сохранения спокойствия**

А начать, как правило, следует с себя. Точнее: с осознания причин. Когда вы поймете, что является толчком к гневу на самом деле, а это вовсе не поведение ребенка – станет гораздо легче справиться.

Как сдерживать себя и не кричать на ребенка, если сама не знаешь, что проблема гораздо глубже, чем плохое поведение?

В первую очередь, поймите, что вам по силам договориться с собственными детьми, ведь вы знаете их с рождения и можете проанализировать характер, поведение, темперамент.

Соответственно, вы пошагово должны решать проблему крика.

**Как научиться не кричать на ребенка:**

* Осознание, что крик – ваша проблема и вы закладываете в ребенка программу также себя вести, когда он вырастет. К тому же, растите закомплексованного, забитого и неуверенного человека, который не будет вам доверять, зато будет бояться и, как следствие – врать;
* Найти корень проблемы, просмотрев пункты выше. Главное – быть честной с собой в этом вопросе и вспомнить свое детство и ощущения от общения с родителями, особенно в моменты ссор;
* Постепенно выходить на взаимодействие без криков. К сожалению, быстро изменить свой темперамент и привычки не удастся. Способов много, надо подобрать тот или те, которые подойдут именно вам и следовать им.

**Как не кричать**

На вопрос, как сдерживаться и не кричать на ребенка, нет короткого ответа, потому что это – длинный путь, основанный на осознании важности спокойствия в принципе.

1. Прислушайтесь к ощущениям: разве после криков вы чувствуете себя лучше, спокойнее? Или, напротив, из вас как будто уходит вся энергия и не остается сил?
2. А если именно сдерживать себя каждый раз, ведь, в конце концов, накопившийся негатив выльется в какой-то момент;
3. Получается, не надо сдерживаться. Вам нужно именно спокойствие в принципе. Когда вы будете спокойны, вас не будет раздражать собственный ребенок. Вы научитесь общаться с ним без негативных эмоций и крика;
4. Если и будете повышать голос, то без злости и гнева. Кричать тоже можно по-разному. Окрикнуть ребенка, который собирается выйти на проезжую часть или сунуть нос, куда нельзя и орать за малейшую провинность – согласитесь, разные вещи;

Вот несколько путей обретения спокойствия, как не кричать на детей маме:

* Сходите на групповые терапии к семейному психологу;

Тут важна именно группа, чтобы собрались такие же мамочки. На этих занятиях решается очень много внутренних, глубоких проблем. Психолог подбирает специальные упражнения, которые помогают раскрыться и увидеть себя со стороны.

* Если нет возможности или решимости сделать предыдущее, просто проговорите проблему с близким, которому доверяете;

Одно дело – думать одному, страдать, другое дело – высказать вслух. Часто в таких беседах решение приходит само собой.

* Найдите себе умиротворяющее, душевное занятие, которое станет отдушиной;

Главное – находить на него время постоянно, чтобы кто-то в это время был с ребенком и вы могли полностью отвлечься от насущных дел.

Танцы, фитнес, йога, рукоделие, чтение, небольшая подработка раз в неделю, которая именно для души, даже компьютерная игра, если после нее вы чувствуете себя отдохнувшей.

Принцип ясен: любое занятие, которое расслабляет, затягивает и позволяет отвлечься от семейных забот.

* Элементарно, но помогает – принимайте ванны с умиротворяющими ароматами, зажигайте аромалампу, купите подушку с травами, заваривайте успокоительные сборы;
* Попробуйте один день не кричать на ребенка. Прямо решите это с самого утра, лучше в выходной. И каждый раз, когда хочется накричать, вспоминайте об этом. Представьте, что сегодня какой-то особенный день, когда ему все прощается. И решайте по-мирному.
* Находите время обговаривать какие-то моменты в поведении до того, как они наступят. Когда вы уделяете ребенку свое внимание, он начинает меньше привлекать его при помощи негативного поведения, непослушания и прочего;
* Старайтесь так планировать свое время, чтобы успевать и никуда не спешить;

Обычно мы раздражаемся именно в спешке, когда объяснять и обговаривать просто некогда. Соберитесь заранее, чтобы не бегать и не кричать в панике, опаздывая. Учитывайте возрастные особенности малыша, что он еще не так же быстр, как вы.

* Вспоминайте радостные моменты из жизни ребенка, когда хотите накричать на него;

Думайте о том, как вы его любите, что чувствовали в те моменты, когда впервые увидели, взяли на руки, когда он еще не мог плохо себя вести. Это очень помогает испарить без остатка гнев.

Небольшая работа над собой и изменению привычных способов реакций на поведение ребенка, и вы будете видеть, что ситуаций с криком становится все меньше!

Вы заметите, что дети стали послушнее, а вы – спокойнее. Ведь счастливые дети бывают только у счастливых родителей!

Материал взят с сайта <https://uroki4mam.ru/kak-ne-krichat-na-rebenka>