



Вас приветствует Герасимова Н.А. воспитатель группы
«Искатели»

Апрель 2024г.

Уважаемые родители!

«Детей, на которых кричат дома, видно сразу»: психолог – о родительской привычке ругаться.

Психологи называют привычку родителей повышать голос причиной детской агрессии.

Многие взрослые знают, что срываться и кричать на ребенка плохо. И тем не менее родители нередко повышают голос на детей, особенно в ситуациях, когда раздражение берет верх и кажется, что донести мысль иначе просто невозможно. По мнению российских психологов, это большое заблуждение, которое потом заставляет взрослого испытывать чувство вины. Детские психологи рассказывают, почему не следует кричать на детей и как помочь себе избавиться от этой деструктивной привычки.



Как крик сказывается на ребенке

Любой ребенок, особенно в возрасте до 7 лет, имеет несформированный организм и психику. Он пока что не может прятаться от негативного воздействия под собственным психологическим «зонтиком». В тех случаях, когда мы, взрослые, можем постоять за себя и оградиться от неуважительного отношения, ребенок попросту беззащитен. Поэтому крик или унижения не проходят бесследно для маленького человека. Давайте подробно разберем, как это сказывается на психоэмоциональном состоянии ребенка.

• **Недоверие к окружающему миру.** Дети в силу своего возраста лишены тех знаний и опыта об окружающем мире, которые есть у взрослых. Именно поэтому все то, что происходит в семье, они проецируют и вовне, только в кратном размере. Если взаимоотношения в семье деструктивные или попросту лишены доверия, то и от новых знакомств ребенок будет ожидать такого же.

С возрастом человеку, на которого в детстве регулярно ругались, может быть намного сложнее строить взаимоотношения с людьми.

• **Комплекс жертвы.** Систематическое использование крика в коммуникации с ребенком заставляет его чувствовать себя нелюбимым, рождает в нем чувство обиды на семью.

Со временем это может перерасти в настоящий комплекс жертвы.

Человеку, страдающему от него, присущи инфантильность, нежелание брать на себя ответственность и страх ошибиться. Кроме того, он находится в постоянном поиске внимания и сочувствия от окружающих.

• **Агрессивное поведение.** Когда родитель общается со своим ребенком, он далеко не всегда понимает, что по сути говорит с самим собой. Дети – как губки, они активно подражают поведению взрослых и берут из семьи не только хорошие, но и плохие примеры. Поэтому, если ребенок начал кричать на вас в ответ, обзывать или любым другим образом проявлять неуважение, проанализируйте свое собственное поведение. Стоит учитывать, что ребенок кричит и дерется не для того, чтобы обидеть: он соблюдает принятую в семье норму поведения.

Психологи говорят, что детей, на которых кричат дома, видно сразу: им сложно общаться как со сверстниками, так и со взрослыми; они не реагируют на спокойную речь с первого раза, будто не слышат; неусидчивы, нервозны, плаксивы и порой даже агрессивны.

Каждый раз, когда мы кричим на ребенка, мы по-своему лишаем его чувства безопасности и заставляем испытывать стресс. Поэтому, если вы хотите оградить ребенка ото всех негативных последствий, то придется поработать над собой.



Как перестать срывать на ребенка

Работа детского психолога начинается с родителей, это своего рода «школа» общения с ребенком. К психологам на консультации часто приходят родители с таким

запросом: «Я накричал(-а) на ребенка на эмоциях, теперь мне стыдно за это. Что делать?»

Ответ прост: работать со своим психоэмоциональным состоянием.

И первое, что следует сделать родителю в таком случае – это разобраться с собственными чувствами. Проанализируйте свои ощущения, реакцию на то или иное событие. Почему вы кричите? Что именно заставляет вас выйти из равновесия? Очень важно установить эти причинно-следственные связи и научиться проживать свои эмоции, правильно реагировать на раздражители. Это можно сделать и самостоятельно, но обратиться к специалисту также будет полезно.

Также очень важно дать себе право на ошибку. Мы все живые и ошибаемся – это нормально.

Любая ситуация поправима, и ваш авторитет не пострадает, если вы признаете ошибку и извинитесь перед ребенком.

Так вы не только избавитесь от чувства вины за свой поступок, но и позволите сыну или дочери научиться у вас полезному жизненному навыку.

Конечно, не стоит забывать и о самоконтроле. Гнев и раздражение – это те эмоции, которые возможно контролировать, главное – делать это правильно и не доводить до крайней точки. Например, можно использовать успокаивающие визуальные образы (мама-панда) и «волшебные» слова («Сила во мне, мудрость во мне, крепко стою я на этой земле»). Также эффективными могут быть стоп-слова, если вы понимаете, что вот-вот сорветесь на крик, то стоп-слово даст семье понять, что вам нужно время, чтобы «остыть». Это могут быть самые любые слова: слон, баба-яга, пожар и так далее. Слово может быть с юмором или, наоборот, звучать как предупреждение. Главное, чтобы оно помогало вам переключиться.

Кроме того, не забывайте следить за собственными ресурсами. Нет ничего плохого в том, чтобы попросить членов семьи о помощи и позволить себе отдых. Терпение в данном случае лишь усугубит ваше эмоциональное состояние, а возможности восполнить ресурсы не появится.

Как перестать нервничать по каждому поводу

Для некоторых родителей крик – вполне нормальный способ коммуникации с ребенком. Если же вы, накричав на ребенка, чувствуете себя некомфортно или даже испытываете вину, то это первый шаг к исправлению.

Важно помнить, что дети – это не взрослые. Иногда нас может раздражать, если ребенок делает что-то неправильно или слишком медленно. Но ждать, что он справится с какой-либо задачей так же быстро и качественно, как вы, неправильно. И если немного изменить взгляд на ребенка и его развитие, дать ему возможность совершать ошибки, чтобы потом все исправить, то и поводов нервничать станет намного меньше.

Сорваться и закричать на ребенка может даже самый спокойный родитель. Такое случается, но не стоит стесняться своей реакции. Дайте себе время успокоиться и проанализируйте, что именно стало для вас раздражителем. Учитесь самоконтролю, будьте терпеливы и помните, что здоровье и психоэмоциональное состояние ребенка напрямую зависят от вашего.

<https://dzen.ru/a/ZI7IFeliFmtk2z6g>