# Воспитание криком

**Был запрос:** Если на ребенка постоянно кричат родители, как это отражается на развитии его личности? Как родителям стоит заменять такой "метод воспитания?

На эту тему много публикаций. Но лишних не бывает, ведь проблема не исчезла.

Большинство родителей считают, что кричать на ребенка нельзя. Свидетели публичного унижения детей дружно осуждают воспитание криком. Но многие признают, что срывались на крик с детьми.

В мире животных крик – это сигнал опасности или показатель своего превосходства, а также универсальный способ снятия нервного напряжения. Крик – мощнейшее психологическое оружие, сравнимое с физическим наказанием. Крик моментально «пробивает» сознание и дезорганизует, потому его и используют при допросах. Устрашающий крик вызывает сильное торможение в коре головного мозга, и мозг не может выполнять точные дифференцировки. Поэтому окрики точно не помогут ребенку хорошо выполнить домашнее задание. «Удар криком» наносит необратимую травму неокрепшей психике детей. Особенно пугает ребенка крик мамы или папы, ведь именно родители отвечают за его безопасность, формируют базовое доверие к миру. Дети по-разному реагируют на крик: плачут, впадают в ступор, могут зажимать свои ранимые ушки, что, как правило, еще больше гневит родителей. Детские психологи дружно утверждают, а консультанты детского телефона доверия свидетельствуют, что дети очень болезненно реагируют и на крики родители друг друга, на ссоры и выяснения отношений папы и мамы. И дети считают виноватыми в ссорах родителей себя, мол - плохо себя вели.

Последствия воспитания криком разные, но все печальные.

Дурной пример заразителен. Если ребенок привыкает к крикам, то принимает их как норму общения и руководство к действию. Как и все бранные слова в свой адрес от родителей. Помните? Как корабль назовешь, так он и поплывёт. Старый анекдот про модели воспитания: «Ванька, ты дурак!» – «Сергей, ты гений!» Задумайтесь, пока вы еще не добились эффекта бумеранга.

Крикливые родители могут довести своего ребенка до нервного истощения и тика, замедления и нарушения развития, нарушения сна, речи, заикания, энуреза, детских фобий, соматических заболеваний. Ребенок начинает бояться родителей, отдаляется, замыкается в себе или начинает врать, чтобы избежать окриков и осуждения. Очень замкнутый и сдержанный ребенок может не успевать в учебе, будет не в силах построить дружеские отношения с одноклассниками. В дальнейшем будут трудности в семейных отношениях, ведь доверять никому нельзя. Клиентка, обратившаяся к психологу после распада третьего брака, рыдала при воспоминании, как в 4 года на неё так кричал отец, что она описалась от страха, и ей попало и за это тоже! Вы хотите таких воспоминаний и жизненных проблем для своей дочери? Дети не прощают нам подобных обид.

При воспитании криком в подростковом возрасте страх сменяется желанием показать свой характер, поэтому ваши детки становятся просто неуправляемыми, подростковый бунт страшен и беспощаден.

Задача родителей вырастить ребенка здоровым - физически, психически и нравственно. Повышая голос на ребенка, тем более при посторонних, вы вымещаете собственные комплексы на более слабом и беззащитном и демонстрируете неумение контролировать свои собственные эмоции.

Если вы сорвались и накричали на ребенка, то важно помнить, что ему нужна поддержка, и немедленно, а не когда вы «остынете». Возьмите его на руки или обнимите, успокойте ласковыми словами и поглаживаниями. Если Вы были неправы, извинитесь и пообещайте больше так не делать. Если виноват ребенок, то скажите, как сильно он вас этим расстроил, и не проявляйте излишних ласк.

Редкие вспышки гнева случаются, вы не должны изо всех сил стараться быть идеальным родителем. Но если вы близки с ребенком, он будет реагировать на вашу мимику. Нахмурить брови маме будет достаточно, чтобы ребенок послушался. Вы сами формируете стиль ваших отношений. Ребенок должен бояться не наказания, а огорчить родителя. Ни в коем случае нельзя говорить, что вы больше не станете его любить – это слишком жестокая угроза. А вот сказать «мне не нравится, когда ты… (делаешь то-то и то-то) или - мне больше нравится, когда ты…» вполне уместно, и не грозит катастрофой потери родительской любви.

**Как отучиться кричать на ребенка?**

**1. Изучайте возрастные нормы:** если вы знаете, что ребенок в 3 года не способен рассчитать, когда ему захочется в туалет, что в 4 года понятия времени (и многие другие) еще абстрактны, а в 5 лет ребенку жизненно необходимо прыгать, бегать, и вертеться, и он физически не в состоянии вести себя смирно, сразу станет легче.

**2. Не заигрывайтесь в западные модели воспитания:** ребенку важен режим дня, полноценный сон и четкие правила поведения. Тогда он чувствует себя в безопасности. Если родители начитались модной литературы, но не способны реализовать «программу», не вымещайте собственное бессилие криками на малыша, резвящегося в полночь, или засыпающего только в родительской кровати. Вернитесь к хорошо проверенным временем рекомендациям.

**3. Пробуйте ролевые игры:** «Чужой ребенок». К поступкам чужих детей мы относимся более лояльно. Представьте, что ваш малыш –это посторонний ребенок. Вы же не позволите себе кричать на чужого ребенка? «Пригласите гостей». Когда приходят гости, мы очень терпеливы и ласковы с детьми. Представьте, что у вас гости, родственники или друзья. И порыв накричать на ребенка сразу угаснет.

**4. Методика лишения привилегий:** в каждой семье есть система поощрения и наказания, например: запрет или разрешение смотреть телевизор или пользоваться планшетом. Ребенку должно быть понятно, за что (и чем) наказывают, за что (и чем) поощряют. Система поощрений/наказаний должна быть внятной и стабильной,

дорогие родители, учитывайте возрастные изменения в ней.

**5. Метод убеждения** подходит для детей раннего школьного возраста. Ребенку объясняют негативные последствия его поведения и стараются пристыдить, не переходя границы дозволенного. Обычно это помогает ребенку осознать причины и последствия своего плохого поведения, а также избавиться от него в будущем.

**6. Воспринимайте ребенка, как полноценную личность,** разговаривайте с ним, как с взрослым человеком. Это всегда положительно влияет на поведение ребенка и на ваши с ним отношения.

**7. Глубоко вздохнуть 5-10 раз (или посчитать в уме до 10).** Каждый раз, когда родитель чувствует подступающее раздражение и злость, необходимо собрать всю волю в кулак и перевести дыхание. Глубоко вздохнув 5-10 раз, можно успокоиться и удержаться от крика. Можно также просто посчитать до 10, прежде чем говорить.

**8. Принимайте несовершенства ребенка** (так же как и свои), не предъявляйте к нему завышенные требования, защищайте его интересы, создавайте благоприятные условия для развития его индивидуальности. Ребенок – не ваш клон, не марионетка, и не должен соответствовать вашим мечтам и амбициям.

Мудрые индусы говорят: «Дети – гости в вашей жизни. Примите их, как дорогих гостей, с заботой и любовью. Скажите им спасибо, что часть своей жизни они прошли рядом с вами». А вот каков будет ваш совместный путь – зависит от вас, уважаемые родители.

*Автор статьи: психолог Рассказова Е.В.*