

Что делать мой ребенок понимает только крик?

Обычно родитель повышает голос, когда нужно что-то срочно донести или нет сил терпеть выходки ребёнка. Взрослому кажется, что если сказать громко, то малыш сразу же всё поймёт. Однако в таком случае он слышит только крик и игнорирует ваши слова. В это время он испытывает негативные эмоции: страх, злость, грусть и обиду.

Дети от природы послушны. Это часть «программы привязанности» — следовать за родителем, чтобы выжить. Задача мамы и папы — научиться правильно разговаривать с ребёнком. Если накричать на малыша и он, например, съест суп в ужасе, наивно надеяться, что в следующий раз он придёт на кухню кушать самостоятельно, без напоминаний.

Как крик родителя влияет на личность ребёнка

✓ Дети не всегда понимают, почему на них кричат, а родители этого не объясняют — для них всё очевидно. Возникает сильнейшее чувство несправедливости: «Что я такого сделал, что на меня орут?» Если накричали при чужих, особенно при друзьях, страдает самооценка. Это может привести к тому, что ребёнок вырастет зажатым, неуверенным в себе человеком и не научится легко и непосредственно общаться с людьми.

✓ Дети с мягким характером обретают страхи и фобии, страдают от депрессии, а дети с жёстким характером перенимают модель поведения родителя, что заканчивается вспышками агрессии внутри социума. Малыш, которому приходится сталкиваться с насилием в семье, становится скрытным и закомплексованным, он не делится своими переживаниями с родителями. Прочная связь между мамой, папой и ребёнком рушится. Особенно это страшно в подростковом возрасте, ведь именно на этом этапе как никогда нужны любовь, ласка и поддержка.

✓ Взрослые, на которых кричали в детстве, испытывают страх перед авторитетными лицами. Если начальник на работе повысит голос на такого человека, он будет прижиматься и отмалчиваться, вместо того чтобы защищать себя. Они не умеют говорить «нет» и нередко делают что-то в ущерб себе. Человек, который привык к крикам и унижениям, будет считать это естественным отношением к себе. Нередко такие люди страдают от тревожности и жёстко обращаются с собой: постоянно ругают себя,

злятся на себя из-за мелких неудач и наказывают за каждый промах, в худших случаях они склонны к саморазрушению и зависимостям. В личной жизни они могут выбрать партнёра, который будет груб с ними.

Как перестать кричать на ребёнка.

✔ Если вы научитесь доносить свои мысли ребёнку без скандалов и криков, это пойдёт на пользу всем членам семьи. Помните, что может не сразу получаться. Важна практика: чем чаще вы будете пробовать, тем проще будет сдерживать желание накричать.

✔ Подышите, чтобы отвлечься. Если вы уже несколько раз повторили что-то, а ребёнок по уши застрял в планшете и не слышит вас, замрите и просто начните глубоко дышать. Размеренный дыхательный ритм действует через нейроны дыхательного центра и успокаивает возбуждённый мозг. Медленно вдохните и выдохните пять раз. Продумайте, что именно вы хотите сказать ребёнку: «Я обижаюсь, когда ты запираешься от меня в планшете, а я зову тебя на кухню».

✔ Поймите, что крик не приносит нужного результата. После того как вы накричали на ребёнка, вы чувствуете вину. Даже если малыш бросил всё и начал делать как надо, вы осознаёте, что он напуган. Крик даёт лишь кратковременный результат. В перспективе он разрушает прочную связь между родителем и ребёнком. Будьте островком безопасности, а не комнатой страха.

✔ Установите границы. Когда ребёнок вырастет, у него появляются новые интересы и потребности. Если родитель не установит правила, как можно получить желаемое, малыш заберёт власть в свои руки и будет вести себя хаотично. Рядом с податливым родителем дети перехватывают инициативу. Помните учителей, у которых на уроках хромала дисциплина? То же самое происходит и с родителями, которые не поставили рамки допустимого. Говорите, чего вы хотите от ребёнка, языком заботы: «Давай вместе разложим игрушки по полкам».

✔ Возьмите паузу. Если вы понимаете, что вот-вот взорвётесь, переведите дух. Помогите себе: выйдите из комнаты на две минуты, попейте воды в тихой обстановке, посчитайте до десяти. Это позволит вам перезагрузиться.

✔ Поменяйте тон голоса. Можно говорить строго, но мягко и размеренно. Оставляйте длинные паузы между словами. Попробуйте перейти на более тихий голос или шёпот: это привлечёт ребёнка, а

сердитые интонации без крика дадут ему понять, что вы сейчас не шутите.

✔Примите поведение ребёнка. Малыши до определённого возраста не делают ничего назло, как это может показаться со стороны. Они хотят быть послушными и вести себя правильно, чтобы мама и папа их любили. Маленькие дети часто бывают непоседливыми, неаккуратными, не могут оценить свои действия и не умеют управлять эмоциями. Родитель должен научить ребёнка, а не требовать от него всего и сразу.

✔Включите заезженную пластинку. Повторяйте одно и то же без эмоциональной окраски много раз, не останавливаясь на паузы, нейтральным и спокойным голосом: «Пойдём обедать», «Я вижу, что ты играешь, но пойдём обедать», «Обед остывает, убирай игрушки и идём есть». Так ребёнок поймёт, что выкрутиться не получится. Уточните, что он сможет продолжить играть, когда выполнит важные дела.

Удачи вам и вашим детям!

педагог-психолог:
Блошкина Т.А.

