



## **НЕ КРИЧИТЕ НА РЕБЕНКА**

*Когда в семье рождается малыш, его родители дают себе обещание никогда не повышать на него голос, воспитывать терпеливо, с заботой, лаской и пониманием. Но так получается далеко не у всех.*

Реальность такова, что для того, чтобы оставаться с детьми всегда спокойными и уравновешенными, родителям нужны не просто железные, а титановые нервы. Тем не менее, как и во всем, главное – это желание, и мам с папой должны прилагать все усилия, чтобы держать себя в руках. На это есть множество причин, но сейчас хотелось бы остановиться на трех самых главных:

### *Крик не лучше, чем физическое насилие*

Исследования показывают, что крики так же негативно влияют на психику ребенка, как и физическое наказание. Если родители постоянно кричат на своих детей, те потом страдают от психических проблем не реже, чем те, кто в детстве подвергался побоям и т.п.

### *Крики = психологические травмы*

Если на ребенка постоянно кричат, критикуют, оскорбляют, запугивают, то он обязательно впоследствии столкнется с такими последствиями, как низкая самооценка, депрессия, тревожность, агрессивность и другие проявления девиантного поведения. И это только в самых легких случаях. Может быть и гораздо хуже.

### *С помощью крика ничему не научишь*

Воспитать ребенка хорошим человеком с помощью криков невозможно. Крича, вы только заставите его чувствовать себя нелюбимым, бесполезным, плохим, не заслуживающим хорошего отношения и так далее. Мозг ребенка невероятно восприимчив к агрессии и злобе. Более того, малыш начнет брать с вас пример и тоже все проблемы станет решать деструктивно. В такой ситуации взрослым важно понять, что именно они виноваты в возникшей проблеме, поскольку дети просто скопировали их собственную модель поведения. Значит, нужно искать решение и в себе в том числе.

\*\*\*

Конечно, иногда бывает очень непросто сдерживаться и оставаться спокойным. Порой это кажется невозможным. Но вы должны стараться. Если чувствуете, что закипаете, выйдите из комнаты, успокойтесь и только потом начните разговор с ребенком. Если же справиться с негативом не удалось, и все вырвалось наружу, не вините себя слишком сильно. Обдумайте ситуацию, сделайте выводы и обязательно извинитесь перед малышом за свой гнев и обидные слова. К тому же не забудьте напомнить ему о своей любви, расскажите, как много он значит для вас, и как вас расстраивает его плохое поведение.

## НЕ КРИЧИТЕ НА РЕБЕНКА!

На семинарах, которые я провожу для родителей, есть упражнение, которое помогает понять, что чувствует ребенок, когда на него кричат. Проходит оно так: родители разбиваются по парам. Один участник пары должен стоять и кричать на другого по какому-то придуманному поводу, а другой участник, в свою очередь, должен присесть на корточки или встать на колени, чтобы быть намного меньше ростом и говорить только одну фразу: «Я маленький, и я просто хочу, чтобы меня любили».

Примерно на третьем повторении этой фразы родитель, который находится на месте ребенка, начинает плакать, слезы льются без остановки... Приходят очень сильные чувства, часто воспоминания из собственного детства...

После этого упражнения кричать на своего ребенка становится практически невозможно. Все участники говорят о том, что впервые на самом деле глубоко прочувствовали, что ощущает и переживает в этот момент ребенок...

*Екатерина БУСЛОВА, психолог*

*В любом случае, помните, что мир для ваших детей начинается именно с вас! А это огромная ответственность.*

