**Почему мы кричим на своих детей?**

Недавно ко мне обратилась мама двухлетнего малыша, обеспокоенная тем, что то и дело кричит на своего маленького сына, не в состоянии сдержать себя, да и ребенок, похоже, уже привык реагировать только на крик. Эта ситуация её совсем не радовала, а перспектива и дальше общаться с собственным чадом в такой форме – заметно пугала.

Я попыталась исследовать возможные причины, побуждающие взрослых переходить на крик в общении с детьми, для того чтобы понять, каким способом действовать, чтобы кричать приходилось все реже, а в идеале – не приходилось и вовсе.

Говоря вообще, о разных людях и ситуациях, причины, по которым родители кричат на своих детей, могут быть весьма  разнообразны. Я перечислю здесь некоторые из них.

Довольно часто **недостаточная самореализация родителей** (чаще мамы) становится причиной агрессии на детей. Например, мама засиделась в декрете, не может устроиться на работу или работает там, где ей не нравится. В результате такая неудовлетворенность собой, своим положением часто вымещается на ребёнке в форме раздражения или крика;

Также нередки случаи, когда **неудовлетворённость внутрисемейными отношениями** – с мужем или с домашними, нехватка заботы о себе или просто отсутствие личного пространства – выливаются в раздражение поведением малыша. И даже самый незначительный проступок становится поводом для выплеска негативной энергии: «Как же я замучилась со всеми вами!» Мама, чувствуя себя уставшей от бесконечных забот, непонятой, недооцененной или используемой в качестве придатка своего ребенка, самым натуральным образом выливает накопившееся неудовольствие от жизни  на собственное чадо;

Причиной маминых срывов могут становиться и менее глобальные вещи – например, **нарушение каких-либо планов**, нестабильность домашней обстановки, поскольку ребенок в раннем возрасте довольно быстро меняется, а постоянная адаптация мамы к таким изменениям поведения и образа жизни требует довольно больших энергозатрат;

Порой переходить на крик взрослых вынуждает **непонимание истинных потребностей ребенка**, неумение найти с ним общий язык или нежелание/неспособность принимать чувства малыша. Ведь часто это именно негативные чувства, такие как гнев, ярость, злость, обида, возмущение, и родителям бывает не легко их выдерживать. Поэтому взрослые стремятся побыстрее избавить себя от ситуаций, где с этими чувствами ребенка могут столкнуться. Они попросту затыкают ребенку рот или заставляют его прекратить проявлять эти «плохие» чувства, вместо того, чтобы принимать их как возможные, не табуировать их, а значит и своего ребенка принимать любым, даже проявляющим эти пугающие чувства, так как вероятнее всего они были запрещены для проявления в далеком детстве самих родителей;

Бывает, что родители кричат на любимое чадо просто потому, что **очень сильно переживают за него**. Это – попытка в такой эмоциональной форме донести до ребёнка, чего ни в коем случае нельзя делать, для его же блага;

Иногда родителям кажется, что они – в силу своего возраста и самого факта, что **они «главнее» – лучше знают, что нужно их ребенку**. Многие родители пребывают в уверенности, что если ребёнок делает наперекор, то это непременно плохо, и любые попытки детского неповиновения вызывают приступы родительского гнева. Таким образом, взрослые даже не задумываются, что любой ребёнок, даже двух- трёхлетний карапуз – это уже отдельная от них, самостоятельная личность. Подразумевается, что маленький человечек по определению должен соответствовать требованиям и представлениям взрослых о жизни. И если ребенок вдруг пытается отстоять собственное мнение, у взрослых это вызывает приступы злости и раздражения: «Да как ты можешь?!» Подсознательно они рассчитывают, что именно таким «громким воспитанием» сумеют изменить ребенка, подстроить его под себя, что на деле приносит очевидный вред, поскольку вселяет страх и лишает малыша возможности доверять своим близким.

 Это далеко не все причины, однако заметьте: во всех случаях ребёнок, по большому счёту, оказывается вообще ни при чём. Да, безусловно,  родители любят своих детей, а их крик не является свидетельством обратного. Просто когда мы сильно кого-то любим, мы незаметно становимся особенно требовательными к объекту любви, а еще мы особенно сильно за него переживаем и беспокоимся. И опасность такого объяснимого на первый взгляд поведения состоит в том, что в погоне за совершенством своего чада, за тем, чтобы он был «идеальным» ребенком и рос в условиях полной безопасности, мы совершенно не учитываем потребностей малыша – возрастных, личностных и ситуационных, а они у него, даже такого маленького, присутствуют, и в большом количестве.

Скажу больше: потребности ребенка часто сильно отличаются от того, какими их воспринимают родители, думающие, что точно знают, что нужно их чаду. И именно поэтому реальные потребности ребенка остаются неудовлетворенными, что заставляет его своим поведением (или даже соматизацией, а попросту болезнью) подавать родителям своеобразные сигналы  «Заметьте меня, я не этого хочу! Мне нужно другое!».

Но особенно важным мне кажется то, что невозможность понять и реализовать потребность малыша почти всегда связана с дефицитом собственных сил и с наличием нереализованных (а зачастую даже неосознанных) собственных желаний у взрослых. Скажу проще – сложно дать нечто, в чем нуждается другой человек, если твои собственные потребности остаются неудовлетворенными.

Поэтому прежде чем пытаться воздействовать на поведение малыша, воспитывать его или что-то требовать, попробуйте прислушаться к себе, сосредоточьте внимание на своих собственных ощущениях и желаниях. Подумайте, чувствуете ли Вы себя комфортно сейчас? Всем ли Вы удовлетворены дома? Достаточно ли Вам самореализации? Удается ли позаботиться о себе (выспаться, поухаживать за собой, отдохнуть, заняться любимым делом)? Думаю, не все ответы будут положительными. Но очень важно для начала этот факт отследить, обратить на него внимание. Только тогда появится понимание, откуда берется это самое раздражение, ведь то, что стало очевидным  – мы всегда в состоянии изменить.

Итак, если подвести итоги, что можно предпринять, чтобы реже срываться и кричать на своего ребенка?

* Самое главное – начать с себя: прислушаться к себе, постараться разобраться со своей жизнью, сделав её более комфортной и наполненной, а, кроме того, уделить внимание качеству своих отношений с близким человеком (супругом), даже несмотря на нехватку времени, сил и другие «уважительные причины»;
* Принять, наконец, тот факт, что на свете нет ничего идеального и перестать требовать от малыша быть совершенным. Это означает – быть готовым столкнуться с каким-то несовершенством своего ребенка, осознавая, что даже при этом он продолжает оставаться любимым ничуть не меньше;
* Постараться  запомнить, что, во-первых, если ребёнок меньше вас, это еще не значит, что он хуже вас, а во-вторых, что он не ваша собственность. И если он не отвечает вашим представлениям о жизни, это не преступление и не нужно его наказывать за это. Учитесь относиться к ребёнку, каким бы маленьким он ни был, как к равноправной личности, неповторимой и самоценной.

Даже маленький человек заслуживает того, чтобы с ним были выстроены уважительные и грамотные отношения. Для этого нужно не так много:

— быть честным с ребенком (но для начала – с самим собой);

— принимать чувства ребенка, даже негативные, не табуировать их проявление;

— показывать собственный пример, и только на этом основании требовать от ребенка выполнения каких-то правил;

— по возможности прислушиваться к мнению ребенка или хотя бы показывать, что его голос услышан;

— не просто запрещать что-то, говоря «нельзя», а объяснять причину запрета и стараться найти альтернативу, если это возможно;

— прежде, чем принимать решение о наказании, стараться выяснить причины проступка, ведь прояснив их, вы можете оказаться удивлены, и даже согласиться с правомерностью детского поступка, а наказание тут же окажется лишним;

— будьте готовы признавать свои ошибки и извиняться, если не правы. Это только укрепит детско-родительские отношения,  повысит уважение и степень доверия малыша к вам.

***Автор: психолог Наталия Холина***