

Иногда даже самые любящие родители срываются. Многие мамы и папы повышают голос, потому что "запрограммированы" кричать - так поступали и их родители. Некоторые позволяют себе прикрикнуть на ребенка только в тех случаях, когда очень расстроены или разгневаны. Подумайте о том, что крик больно ранит самоуважение и чувство собственного достоинства ребенка, а также мгновенно разрушает душевную взаимосвязь между вами.

Когда родители кричат, дети пугаются. Они воспринимают крик как нападение, поэтому либо бросаются в бой (огрызаются и кричат), либо убегают, стараясь физически либо эмоционально уйти подальше от крика.



Если родители намеренно кричат на ребенка, чтобы заставить его делать то, что им нужно, это называется запугиванием. И дети учатся кричать на других, чтобы принуждать их делать требуемое.

Если взрослые кричат на ребенка ненамеренно, значит, они потеряли контроль над собой. И малыш понимает, что кричать на других - это вполне приемлемый способ справиться со своим плохим настроением.

*Ребенок, который переносит меньше оскорблений, вырастает человеком, более осознающим свое достоинство.  
Николай Чернышевский*

## Как перестать кричать на ребёнка



*г. Богданович,  
2011 г.*

## Уважаемые папы и мамы!

Проблему крика можно устранить и снизить причиняемый им эмоциональный вред.

Для этого необходимо выработать новые навыки.

- ☞ Скажите ребенку, что вы постараетесь справиться с собой, чтобы перестать кричать на него, и попросите помочь вам в этом.
- ☞ Дайте ему разрешение прерывать вас, когда вы начинаете кричать. Предложите своего рода пантомиму - зажимать ладонями уши. Кроме того, крик можно прервать словами: «Ты кричишь на меня, а это мне неприятно» или «Пожалуйста, поговори со мной спокойно, ведь ты любишь меня».
- ☞ Отреагируйте на это напоминание, прибегнув к «перемотке», «наладке» и «повторному запуску»:

**«Перемотка»** - «Спасибо за напоминание, я забыла об этом, поскольку была расстроена».

**«Наладка»** - «Прости, то, что ты сделал, нехорошо, но и кричать на тебя тоже не следует».

**«Повторный запуск»** - «Давай начнем все сначала. Я огорчена, потому что ты не соглашаешься со мной».



*Наше разрешение детям напоминать о том, что кричать не следует:*

*- дает им силу, чтобы защититься от крика, не вступая в борьбу (не спасаясь бегством);*

*- оберегает их чувство собственного достоинства, потому что дает им понять, что они не заслуживают такого обращения;*

*- укрепляет взаимосвязь, так как мы выказываем уважение к их потребностям и чувствам.*



Вы можете задать Ваши вопросы о развитии ребёнка или договориться о личной встрече:  
по телефону 8-908-921-42-70  
или по e-mail - адрес «Почты доверия» - [mailtrust.school2@gmail.com](mailto:mailtrust.school2@gmail.com)

*Педагог-психолог  
Лопатина Виктория Валерьевна*

## Советы родителям от родителей

1. "По возможности уделять себе хотя бы час в день: побаловаться в это время чем-нибудь вкусным, чтением, любимым хобби. В общем, уделить внимание себе, это успокаивает и возвращает радость".

2. "Если вы не можете сдержаться, чтобы не обозвать ребенка, то хотя бы оставьте при себе всякие "дурак" и "бестолочь". Придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: "Ух ты, барабулька-конопулька!". Еще можно, вместо того чтобы повышать голос на ребенка, скорчить рожицу. Вообще, лучшее средство от гнева - юмор!"

3. "Все дело в мамином самочувствии. Счастливая мама - хорошая мама. Иногда и надо строгим голосом говорить. Но главное, чтобы ребенок знал, что мама его любит. Каждый вечер перед сном говорить ему это, гладить, обнимать, целовать. Тогда и ситуации, когда мама строгая, воспринимаются только как отдельные ситуации, а не тенденция поведения".

4. "Я сама подглядела у другой мамы, как она, разозлившись на нашалившую дочку, вместо того, чтобы накричать на нее, с преувеличенно свирепым видом погналась за ней со словами "Вот догоню тебя!" Дочка побежала, мама за ней, и сложная ситуация как-то незаметно превратилась в игру".