***«Почему мы кричим на ребенка и как перестать это делать»***

 Очень часто, приходя на консультацию к психологу, родители обращаются за помощью и советом по разным проблемам развития и воспитания ребенка и сегодняшняя тема как раз одна из часто запрашиваемых родителями. Давайте попробуем разобраться с ней вместе с вами на страницах нашей рубрики **«Для вас родители».**

 Почему же так происходит, что даже самые любящие и заботливые 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 на нас), либо убегают, стараясь физически либо эмоционально уйти подальше от крика.

 Дети учатся коммуникации, имитируя нашу манеру общения. Если мы намеренно кричим на ребенка, чтобы заставить его делать то, что нам нужно, это называется запугиванием. И дети учатся кричать на других, чтобы принуждать их делать то, что они хотят. 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 (покричал – выплеснул свой негатив на других – освободился).

**Проблему крика можно устранить или снизить причиняемый им эмоциональный вред. Выход – это формирование новых навыков и привычек.**

 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 знаком (палец у рта), 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".

Например:

**"Перемотка**". "Спасибо за напоминание, я забыла об этом, поскольку была расстроена".

"**Наладка"**. "Прости, ты не заслужил, чтобы на тебя кричали. 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.

**Советы от родителей:**

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

2. "Один мой знакомый вместо того, чтобы кричать или ругаться говорит нараспев: "Ну что-о это та-ко-е?" Без всякого повышения голоса. И выговаривается и не шумит.

3. "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 - рогатулька!” Еще можно, вместо того чтобы повышать голос на ребенка, скорчить рожицу или разыграть пантомиму. Можно, разозлившись, зарычать, как тигр или захрюкать, как поросенок. Вообще, лучшее средство от гнева – это юмор!"

4. "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 строгие ситуации, когда например, крутит ручки конфорок на печке или что-то подобное, воспринимаются только как отдельные ситуации когда мама строгая, а не тенденция поведения. Это у меня так."

5. "Однажды я сама подсмотрела 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."

Представленный материал подготовила педагог-психолог - Авакян Зинаида Емельяновна.