Консультация для родителей.

«Что чувствует ребёнок, когда на него кричат»

«Родители кричат на детей по разным причинам. Не потому, что они плохие или не любят детей, нет, — говорит **Марина Чижик.** — Причин, когда взрослые кричат на ребёнка по поводу и без, может быть несколько.

- **Причина первая:** усталость. В постоянном потоке обязанностей и не всегда приятных дел люди устают, и крик — их реакция на усталость. Так они получают разрядку.
- **Причина вторая:** неудовлетворённость жизнью, проблемы со здоровьем, невозможность повлиять на события. Крик на ребёнка в этом случае равен крику отчаяния, выяснению отношений со своей жизнью: «Почему так всё происходит, не могу ничего изменить, я этого не заслуживаю, почему это происходит со мной!»
- **Причина третья:** лень и желание быстро получить желаемый результат. Повысить голос проще, чем тратить силы на объяснения, приводить примеры и доводы. Громкий звук для наших предков всегда был сигналом опасности или готовности к действию. Повысил голос — ребёнок перестал лезть, куда не надо, просить что-то, приставать с вопросами.
- **Причина четвёртая:** особенности темперамента и характера. Чаще всего кричат холеричные и неврастеничные люди, которые с трудом могут сдерживать как положительные, так и отрицательные эмоции.
- **Причина пятая:** стереотип из детства, когда в семье родители добивались желаемого поведения от ребёнка постоянными окриками и такой тип поведения он сам считает нормальным.

Что происходит с психикой ребёнка, на которого кричат

Испытание криком — это постоянный стресс, на который организм человека реагирует. Если на ребёнка постоянно кричат, как правило, возможны два варианта изменения его психики и поведения в дальнейшем.

Первый вариант: ребёнок учится кричать в ответ. И уже на остановках, в магазинах, дома и в гостях в шоке пребывают родители, которые не ожидали от ребёнка крика в ответ на замечание или просьбу. Ребёнок усваивает модель поведения и кричит не только на родителей, но и на сверстников, друзей, взрослых. Он так защищается.

Второй вариант: ребёнок становится тихим, молчаливым, замкнутым. Он боится любого повышенного тона, а крика — тем более. Будет делать всё, чтобы угодить, лишь бы не вызвать гнев. У него будет сохраняться постоянное чувство вины и накапливаться скрытая агрессия.

И в том, и в другом случае формируются такие черты личности, как агрессивность, тревожность, неуверенность в себе, несамостоятельность, замкнутость. В некоторых случаях могут наблюдаться нервные, психические расстройства: энурез, бессонница, нервные тики. Если ребёнок — лидер по натуре, то крик может стимулировать его к открытым агрессивным действиям.

Ошибочно думать, что ребёнок вырастет и всё будет понимать, забудет, как на него кричали родители. Это не так. Детские впечатления — самые сильные.

Как влияет крик на поведение

- Когда ребёнок становится старше (6-10 лет), он, как правило, пытается противостоять крику. Говорит родителям: «Перестань кричать!», «Только не кричи», «Я не буду с тобой разговаривать».
- Подростки (11-16 лет) перестают общаться или делают назло.
- Юноши и девушки (16-21 лет) будут пытаться выяснять отношения и разговаривать, приводить примеры.

Как избавиться от привычки кричать на ребёнка

1. **Признать, что она у вас есть**. Проанализируйте в течение недели, сколько раз вы срывались по поводу и без повода. Говорят ли вам друзья и близкие о том, что вы кричите, обращают ли на вас внимание незнакомые люди. Нужно это признать и сказать: «Я кричу слишком часто, и это факт». Если человек это отрицает и пытается себя оправдать, то он не готов бороться с этой привычкой.
2. **Убедиться, что всё в порядке с нервной системой**. Темп жизни и постоянные стрессы делают нервную систему человека уязвимой. Иногда постоянный крик является следствием депрессий, невротических расстройств, синдрома хронической усталости. Если вы подозреваете, что ситуация выходит из-под контроля, и вы выходите из себя, например, из-за неправильно отодвинутого стула, стоит посетить психотерапевта.
3. **Перед тем как закричать, сосчитайте до пяти (возьмите себе за правило)** — и реакция, первые слова будут не такими быстрыми и громкими. Аналогично действует и другой приём: перед тем как крикнуть, сделайте глубокий вдох и медленный выдох.
4. **Представьте себя со стороны**, как вы смотритесь в глазах людей, не знающих причину ваших криков. Возможно, это вас остановит.
5. **Если чувствуете, что можете взорваться, предупредите честно ребёнка**: «Я больше не могу сдерживаться». Это срабатывает не часто, но изредка такой приём применять можно.
6. **Признайте, что крик — не сила, а ваша слабость**, эта мысль тоже может сдержать и заставить пересмотреть своё поведение».