

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Спокойствие, только спокойствие», или почему нельзя кричать на ребёнка»

Педагог-психолог Маркова Г.Н.

Современная мама пытается вырастить из своего чада самодостаточного и психологически здорового человека. Вследствие этого возникают вопросы: почему нельзя кричать на ребёнка и как избавиться от этой привычки? Крик – частая проблема семейного воспитания, встречающаяся даже в самых здоровых и дружных ячейках общества. Изредка прикрикнуть на ребёнка может любая мать, однако, некоторые родители общаются с детьми исключительно на повышенных тонах. Конечно, большинство из них впоследствии раскаиваются, просят прощения у детей. Возможно, мамочки смогли бы сдерживаться, узнай они, что может произойти, если воспитывать ребёнка в атмосфере постоянного напряжения и непонимания. Почему нельзя кричать на детей?

Крик – один из способов заставить своё чадо бояться, но не уважать. А чего вы ожидаете? Боязнь и авторитет – это, как говорится, две большие разницы. Ребёнок может испугаться грозного окрика, выполнить то, что ему было приказано. Возможно, с одной стороны, это и хорошо. Но, если злобный отец и истеричная мама – не тот образ, к которому вы стремитесь, то нужно разбираться. Прежде всего, стоит понять, к чему может привести такая воспитательная политика. В психологии принято выделять три основных аспекта влияния родительского крика. Постоянный разговор на повышенных тонах затрагивает такие сферы, как:

- детская личность;
- развитие детско-родительских взаимоотношений;
- социальное развитие ребёнка.

Необходимо рассмотреть каждый аспект более подробно.

Детская личность Прежде всего, следует помнить, что маленький ребёнок всё воспринимает буквально, проводя незамысловатые аналогии. Если обижает мама – самый дорогой и близкий человек, значит, она его не любит. Эта первая мысль, которая возникает в детской голове. Следующая ассоциация – если кричит и обижает любимая мамочка, значит, чужие люди тоже жестоки, поэтому им лучше не доверять. В результате подобных умозаключений ребёнок замыкается в себе, становится тревожным, плаксивым, раздражительным. У него появляются различные страхи, нарушения сна, проблемы с установлением контактов с ровесниками и взрослыми. Поскольку ребёнок подсознательно постоянно ждёт новых криков от родителей, жить ему приходится в постоянном напряжении и предчувствии чего-то плохого. Подобный стресс в итоге не способствует гармоничному развитию личности малыша.

Возможно формирование двух стратегий поведения. Плохое поведение. Ребёнок начинает вести себя ещё хуже, поскольку думает, что на него всё равно накричат. Кроме того, если мамино внимание выражается только в криках, остаётся хулиганить, чтобы заставить проявить интерес хотя бы так. Желание угодить. Ребёнок старается «умаслить» родителей, даже путём лести, обмана. Естественно, когда хитрость вскрывается, мама или папа снова злятся на него, опять начинаются крики и портится настроение у всех членов семьи.

Развитие детско-родительских взаимоотношений Крик влияет как на личностное развитие ребёнка, так и на семейный микроклимат. Прежде всего, отношения между детьми и родителями становятся менее тёплыми и искренними. Вполне естественно, что ребёнок, постоянно выслушивая гневные отповеди, будет отдаляться и закрываться эмоционально. К примеру, если мать постоянно кричит в одно и то же время (когда возвращается домой с работы), то малыш неосознанно постарается избежать общения в этот период. В результате взаимоотношения ухудшаются, исчезает их позитивная эмоциональная окраска. Это вредно для детей любого возраста, а особенно для малышей в раннем и дошкольном детстве. Взрослые, которые не могут понять причину подобного отчуждения, начинают, в свою очередь, раздражаться, разочаровываться. Иногда даже у них возникают мысли, мол, столько всего для него делаю, стараюсь все его капризы выполнять, а он молчит... Возникает замкнутый круг, в котором мать или отец злятся и кричат, ребёнок молчит, поскольку или ещё слишком мал для обсуждения проблемы, или не понимает, как объяснить свои чувства, или не верит, что сможет что-то исправить.

Социальное развитие ребёнка Психологи отмечают также и негативное влияние постоянных криков на дальнейшие отношения ребёнка с социумом. Причём выразиться они могут в нескольких отрицательных моментах. Если воспитание криком стало своеобразным семейным стилем общения или своего рода ритуалом, существует вероятность, что ребёнок перенесёт подобные коммуникативные привычки в свою будущую жизнь. То есть в своей собственной семье он также будет орать на детей или супруга, отказываясь идти с ними на компромисс. Как отмечалось выше, ребёнок начинает негативно относиться ко всему окружающему миру. Из-за несформированного базового доверия ему сложно наслаждаться жизнью, доверять людям и завязывать с ними крепкие отношения. Соответственно, проблемы могут быть с образованием дружеских или любовных связей. Высока вероятность, что ребёнок в будущем не будет самостоятельным, а его чертой характера станет инфантильность. Это происходит из-за нехватки поддержки родителей и ощущения недолголюбленности. Инфантильное поведение также может проявляться в виде неспособности нести ответственность, стремления переложить её на других людей. Кроме того, крики и наказания нередко способствуют возникновению у детей так называемого комплекса жертвы. В этом случае ребёнок постоянно ощущает себя ненужным, испытывает чувство обиды, страдает по любому поводу и требует повышенного внимания и жалости со стороны окружающих. Причины криков «Почему я кричу на ребенка?» – этот вопрос задаёт каждая мама и всякий папа, которые осознают, что в их маленькой ячейке общества что-то неладно. В такой ситуации родитель общается с друзьями, ищет ответы на

вопросы в интернете или обращается за психологической помощью. Что же происходит? В определённый момент происходит потеря контроля над своими эмоциями. Негативные чувства вырываются наружу и направляются на ребёнка, который не способен что-либо предпринять для предотвращения столь агрессивного поведения. Но откуда берётся злость на любимое чадо? Ведь нередко случаи, когда спусковым механизмом становится самое невинное слово или поступок ребёнка. И сразу начинается крик, угроза, злость. Затем, вероятно, будет и раскаяние, однако детям-то от этого не легче.

Причин такому поведению несколько.

Причина № 1. «Я старше» Иногда мать кричит просто потому, что она может себе это позволить. Она старше, сильнее, опытнее и мудрее. И, самое главное, она лучше разбирается во всём, что касается ребёнка. Иногда родители принимают детское стремление к самостоятельности за неповиновение или дурное поведение. Забывая, что уже трёхлетка – формирующаяся личность, мамы и папы стремятся подстроить его под себя, желая, чтобы он соответствовал всем требованиям. А если ребёнок начинает отстаивать собственное мнение, срабатывает своеобразная кнопка «Я старше», возникает злость и раздражение, в результате чего родитель срывается на громкий ор. Он убеждён, что столь «громкое воспитание» заставит детей измениться и подстроиться под него.

Причина № 2. Стресс Это один из наиболее распространённых факторов возникновения родительского гнева. Женщины, впрочем, как и мужчины, сегодня загружены работой (ещё и не одной). Добавьте к этому высокий темп жизни, информационную насыщенность, постоянные проблемы на службе или в личной жизни... Неудивительно, что, придя домой, у матери нет сил и даже желания разобраться, что произошло, и кто в этом виноват. Получил «двойку» в школе? Громкая ругань. Забыл сказать, что на завтрашний день задали английский? Вот тебе ещё порция маминого гнева. Негативные эмоции выплеснуты, ребёнок плачет, мама тоже расстроена. А завтра опять всё начнётся сначала – до следующей неудовлетворительной оценки ребёнка или выволочки от начальника. Крайне сложно выбраться из такого замкнутого круга.

Причина № 3. Ребёнок – виновник всех бед Неосознанно некоторые мамы во всех своих трудностях и проблемах обвиняют детей. Не сложилось с карьерой? Это потому, что сын родился. Вынуждена сидеть в декрете и мало времени проводить с друзьями? Опять же ребёнок виноват. Ситуация усугубляется, когда женщина разводится или расстаётся с любимым мужчиной, который узнал об её «интересном» положении. Трудно представить, что будет, если ребёнок вдобавок будет вылитой копией «непутёвого папаши». Хорошо, если в один прекрасный момент мать остановится и задумается на минутку, можно ли кричать на ребёнка только из-за того, что её жизнь сложилась совсем не так, как она представляла прежде. В ином случае ситуация со временем будет только ухудшаться.

Причина № 4. Повышенная требовательность В данном случае речь идёт о завышенных ожиданиях от ребёнка. Часто женщины ещё до родов и даже беременности рисуют в своём воображении образ идеального малыша. Нередко его наделяют всеми лучшими качествами и способностями, планируют его жизнь. И вдруг «неожиданно» ребёнок растёт совершенно не таким, каким он представлялся в

мечтах. Он совершенно неидеален, не так умён, как хотелось бы (это обычно не признаётся, но ощущается на уровне подсознания), и вообще – не любит музыку и не хочет становиться великим футболистом. В результате подобного столкновения реальности с выдуманым миром и рождается гнев. Теперь криками мамы пытаются или что-то изменить, или просто выразить своё недовольство получившимся «результатом». А, казалось бы, всего-то нужно поумерить свои аппетиты и любить малыша таким, каков он есть.

Причина № 5. Страх за ребёнка Повышенная опека порой приносит такой же вред, как и родительское безразличие. По мере подрастания детей родители начинают кричать, чтобы ребёнок не лез на горку, не трогал собаку, не бегал, не прыгал по лужам, не забирался на дерево. Команды в приказном тоне, конечно, отдавать легче, чем постоянно помогать ребёнку решать проблемы. То есть, по сути, родители стараются опекать ребятшек не из-за бесконечной любви к ним, а из-за чистого эгоизма – мама и папа просто хотят меньше нервничать и переживать. В результате ребёнок не набьёт нужно количество шишек, не почувствует последствий необдуманных действий, не извлечёт уроки из предпринятых шагов. Хотя, безусловно, действовать, когда малыш выбегает на дорогу либо играет с коробком спичек, нужно незамедлительно. Полезная статья от детского психолога, из которой вы сможете узнать, как нужно себя вести взрослым, если ребёнок не слушается или не понимает просьбы родителей.

Причина № 6. Боязнь не успеть Родители всегда куда-то бегут, опаздывают, спешат, не успевают. То маршрутка или автобус вот-вот уйдут, то в магазин на распродажу нужно забежать, то к врачу на приём необходимо вовремя попасть. Однако маленького ребёнка такие проблемы не волнуют, он-то совершенно никуда не спешит. Его интересует вон та кошка на бордюре, летящий голубь, дяденька с метлой у магазина, отражение солнца в луже. Но поскольку маме виднее, то на детей кричат, чтобы они скорее одевались, не болтали, не смотрели по сторонам, не бегали, а вообще шли рядом. В итоге общее раздражение, крики, сопротивление малышей, опять приказы и испорченное настроение у всех участников конфликта.

Причина № 7. Нежелание или неумение объяснять «Я тебе сколько раз объясняла, ты что, дурачок, не понимаешь?» – в сердцах кричит мать, заглянув в тетрадь с домашним заданием или увидев очередную полученную неудовлетворительную оценку. Гораздо конструктивнее было бы разобраться в том, почему ребёнок ничего не понимает, откуда берутся одинаковые ошибки, по каким причинам он не может научиться перемножать числа или писать грамотно. А ведь можно было бы попробовать объяснить ещё раз, удостовериться, что ребёнок точно всё уяснил. Если же ничего не получается, то нужно обратиться, например, к репетитору. В общем, постараться найти подход к собственному чаду, однако кричать действительно проще. Означают ли вышеописанные причины, что родители не любят своих детей? Конечно, нет. Просто не все мамы и папы задумываются над тем, как именно они любят. Вот и получается, что любовь своеобразная – с криками и одёргиваниями. Что делать? Проработка поведения в данном случае – трудная и кропотливая работа. Поэтому ниже представлены только общие рекомендации, лучше же всего обратиться к психотерапевту, который поможет разобраться в истинных причинах «кричащего поведения» и подскажет выход из ситуации. Уберите раздражитель.

Если всё время на нервах, то следует исключить из жизни все возможные раздражители – так называемые «спусковые механизмы» агрессии. К примеру, поменять работу, на которой жестокий шеф постоянно придирается. Конечно, это крайний случай, но свой ребёнок дороже. Планируйте время. Научитесь сами или с помощью специалистов планировать распорядок дня, чтобы никуда не спешить и одновременно везде успевать. Представьте последствия. Перед криком представляйте тот вред, который наносится ребёнку. Малыш пугается, начинаются неврологические заболевания, возникают прочие проблемы со здоровьем. Пейте успокоительное. Обратитесь к врачу, который подберёт лекарственное средство для укрепления нервной системы. Однако не употребляйте алкогольные напитки, чтобы с их помощью снять стресс. Добавятся новые проблемы. Представьте гостей. Один из популярных сдерживающих факторов – присутствие в квартире гостей. Нужно представлять себе, как только хочется поорать на ребёнка, что в гостиной находятся гости, которые всё слышат. Условный знак. Договоритесь с ребёнком, если его возраст позволяет, о ключевой фразе, которую тот будет произносить, когда мать начнёт терять самоконтроль. Например, малыш может произнести следующее: «Я тебя люблю, не кричи». Это позволит не впасть в раж и спустить пар. Озвучивайте чувства. Не бойтесь рассказывать о собственных чувствах: «Я сейчас разозлена» или «Я в ярости из-за твоего поступка». Это гораздо лучше, чем привычный для вас крик. Если всё же крики не получилось сдержать, нужно обязательно извиниться перед своим ребёнком. Искренние извинения не просто помогут немного сгладить негативные последствия ссоры, но и не нарушат детско-родительские отношения. Полезная и информативная психологическая статья, из которой родители узнают, как перестать кричать на ребёнка и повысить свой самоконтроль. Взрослым будет полезно знать, как правильно наказывать ребёнка. и какие конструктивные способы наказания выделяют специалисты. А если ребёнок чужой? В вопросах повышения голоса на детей могут возникнуть и чрезвычайно деликатные ситуации. Так, вышеописанные примеры подходят для своего ребёнка, а что можно сделать, если женщина хочет сделать замечание чужим детям? Орать на чужих ребятшек, например, в песочнице или на игровой площадке, категорически нельзя. Даже если они совершили, на ваш взгляд, серьёзный проступок.

В качестве выводов Анализируя причины повышения голоса, устанавливая возможные последствия своей несдержанности и, стараясь избавиться от вредной привычки, важно помнить о некоторых важных принципах и правилах: Ребёнок – наивысшая ценность для матери. Любить его нужно, безусловно, а, следовательно, необходимо стараться избавиться от всех проблем, существующих между родителями и малышом. В том числе следует отказаться и от постоянных окриков. Если мать регулярно воспитывает ребёнка криком, существует вероятность возникновения многочисленных проблем, усложняющих социализацию и развитие отношений с друзьями и будущим спутником жизни. Важно установить истинную причину подобного поведения, чтобы правильно потом разрешить неприятную ситуацию. Предпосылкой криков может стать стресс, повышенная требовательность и страх за здоровье ребёнка. Если крики не получается сдерживать, нужно незамедлительно попросить прощение у своего чада. Это позволит детско-родительским отношениям вернуться в нормальное русло. По мнению

специалистов, крики – это один из видов эмоционального насилия над ребёнком. Чем он младше, тем сильнее его ранит ярость, звучащая в родительском голосе, особенно если разговор на повышенных тонах практикует мать. Родителям важно всегда помнить, что нанести обиду малышу крайне просто, а вот последствия этой психологической раны вылечить без «рубцов» удаётся с трудом. Поэтому проблему «Я постоянно кричу на своего ребенка» нужно решать.

Как перестать кричать на своего ребенка?

Проанализируйте ситуации, когда вы чаще всего кричите на своих детей. В какие моменты это происходит? Возможно, виноваты в этом не сами дети своими проступками или капризами. Скорее всего, причина кроется в вас самих — и тогда решать проблему крика стоит другими методами:

- постарайтесь избегать конфликтных ситуаций;
- сглаживайте любые конфликты на начальном этапе, и тогда у вас не будет соблазна прикрикнуть на ребенка;
- легче отвлечь, переключив его внимание на другой интересный объект, чем пытаться криком заставить его слушаться;
- работайте над своим психологическим состоянием. Старайтесь высыпаться, уделяйте внимание заботе о себе, проводите некоторое время в одиночестве или в компании подруг — и вы заметите, что станете более терпимой по отношению к детям.

Как правильно себя вести, если Вы все-таки накричали на ребенка?

Помните — важно не только не повышать голос на ребенка, но и Ваше дальнейшее поведение, если Вы все-таки это сделали. Чаще всего, мама, после того как накричала на малыша, холодна с ним в течение нескольких минут. А это категорически неправильно, поскольку именно в этот момент ребенок очень сильно нуждается в вашей поддержке и ласке. Теперь вы сами можете ответить на вопрос, можно ли кричать на детей. Постарайтесь приложить максимум усилий для этого, ведь только у спокойной мамы детки будут послушными и счастливыми!

Литература:

1. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль 1997

2. Пасечник Л.В. Коррекция тревожности и гиперактивности в детском возрасте. М. 2007

3. Лютова Е.К. Монахова Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб 2000