

Как перестать кричать на ребенка – рекомендации психолога



Основные причины, почему родители кричат на детей.

Многие родители задают вопрос – как перестать кричать на ребенка? Наверняка читатели сайта сами оказывались в похожих ситуациях, и задавали себе этот вопрос. Сначала предлагаю определиться с основными причинами, почему это происходит.

1. Соматические. Когда родители болеют, устали, после тяжелого дня, либо просто голова болит на погоду, а тут дети с их энергией и оптимизмом, все никак не унимаются. После нескольких безуспешных просьб быть потише, поневоле крикнешь.

2. Эмоциональные. Нервная напряжённая работа, сложные внутрисемейные отношения, конфликт в общественном транспорте или в магазине, какие-то негативные события в жизни и т.п.

3. Логические. Некоторые родители всерьез считают, что кричать это нормально. А мальчиков даже надо немного лупить, чтоб выросли настоящими мужчинами... В общем, много разных заблуждений встречается))

Дети могут сами провоцировать родителей на негативные реакции, когда недополучают внимания и любви. Это тоже не нормально, но в некоторых ситуациях, у детей это единственная возможность обратить на себя внимание родителей. Пусть даже негативное, но хоть такое внимание. После такой «дозы любви» они немного успокаиваются на время.

Лучший способ сдержаться – не раздражаться

Лучший способ, как перестать кричать на ребенка, это не доводить ситуацию, до момента, когда последняя капля раздражения вас переполняет. Потому что надо обладать очень высоким уровнем выдержки и самообладания, чтобы в момент, когда чаша терпения лопнула, суметь остановиться.

Сказать себе – стоп, ты сейчас что делаешь? Ты сейчас взрываешься из-за пустяка, и вот-вот наорешь на своего ребенка, который сожмется от ужаса, и для которого мир разрушится... Нет, я не стану этого делать! Я возьму себя в руки и буду сейчас очень спокоен...

Это мало похоже на реальность. Обычно в такие моменты человек говорит себе – ну все, мое терпение лопнуло! Это, уже не идет ни в какие рамки! Я столько раз ему говорил, что так не надо делать, и он мне каждый раз отвечал, что все понял и больше не повторится и вот опять, да сколько же можно!?! Он, наверное, специально это делает, это не выносимо! Я не могу бесконечно ему говорить, ведь все как об стенку горохом! Мне все это надоело, теперь будет по-плохому, раз он по-хорошему не понимает!

А в это время в кровь выделяется норадреналин и ярость переполняет вас изнутри, прорывается наружу. В горле начинает першить так, что хочется орать. Мышцы шеи сковывает спазм, голова наклоняется вперед, в груди нарастает ком, и дыхание становится частым поверхностным.... Дальше мрак))))

Очень сложно остановится, когда ярость таки пришла. Сложно на физиологическом уровне, поскольку все-таки уровень гормонов в крови, мы пока не умеем контролировать сознательно. Но не все так плохо, у нас есть другой козырь – разум. А если им пользоваться, можно ситуацию разрешить на этапе, когда разум еще работает и управляет эмоциями.

Итак, чтобы не кричать на ребенка – надо контролировать свой уровень раздражения, и как только видите, что раздражение растет, срочно принимайте меры по его снижению. Или, если человек обладает недюжинной силой воли, и может себя контролировать в любой момент времени. Тут совет простой – в минуты гнева, не кричите на детей, оставайтесь спокойным))

4 технологии для родителей, как снять напряжение.

Для тех же кто, как и я не, обладает такими способностями самоконтроля, я предлагаю рекомендации, как не доводить ситуацию до предела, как перестать кричать на ребенка:

1. Любите себя, свою семью и близких.

Любите себя, балуйте себя, ходите в приятные места, проводите время способом приятным для вас, покупайте себе приятные мелочи. Подумайте, что бы вам хотелось сделать. Что не требует каких-то сверхчеловеческих затрат сил и ресурсов, но подарит вам хорошее настроение. Еженедельные поездки за границу, это конечно перебор для большинства обычных людей, но например, прогуляться возле городских фонтанов с мороженым, покормить голубей вполне подойдет.

В вашей жизни должно быть что-то кроме однообразного маршрута дом-работа-дом-работа-дом-работа... Идеальный вариант – совместное времяпрепровождение с семьей, хотя есть и исключения. Иногда это может быть уж очень чудные вещи, на чей-то взгляд. Но если вам они помогают приобрести хорошее настроение и набраться сил – пожалуйста, пользуйтесь этой возможностью.

Кто - то предпочитает в одиночестве уезжать к взлетной полосе аэропорта и смотреть, как взлетают и садятся самолеты. Кто –то наоборот – любит семьей после работы выбраться куда-нибудь на берег реки, или в лес. Где можно с удовольствием побегать, покричать с детьми. Где их крики никому не будут мешать, где чистый воздух и нет городской суеты.

А кто-то предпочитает съездить на рыбалку, кто-то сходить в кино; просто погулять по парку, смастерить мягкие игрушки, посидеть дома в комнате с любимой книгой, только так, чтобы никто не отвлекал. В общем, цель и задача – найти себе такое занятие для отдыха и договориться со второй половиной об очередности, если отдых не совместный.

2. Следите за уровнем собственной раздраженности.

Это состояние, когда все вокруг бесит и делается неправильно, когда навязчивая мысль о чем-то негативном вас преследует, и вы не можете от нее избавиться. Вы с кем-то повздорили крепко, и вроде конфликт уже позади, но внутри осталась неудовлетворенность, возмущение, обида, внутренний диалог еще идет. Когда вы пришли домой, а там ОПЯТЬ – мусор не вынесли, посуду не помыли, собаку не выгуляли, ужин не приготовили, продуктов не купили, полы грязные, дома беспорядок...

Сидят телевизор смотрят, разбросали игрушки по всей квартире, уроки не сделали, лампочку в коридоре не поменяли, гвоздь в стену не вбили и т.п.))) Все это говорит лишь о том, что вы раздражены, а не о том, что близкие вам люди (дети, супруг или супруга) бездельники и лентяи. В такие моменты самое время заняться снижением уровня того самого раздражения. Потому как если этого не сделать, то довольно скоро произойдет взрыв.

Редко, кто начинает с порога кричать. Обычно сначала начинают устранять увиденные недостатки – раздавать указания домочадцам, но раздражение постепенно усиливается. Появляются мысли – целый день дома сидели... неужели нельзя было прибраться или мусор вынести... И в какой-то момент, ребенок что-то прольет, что-то уронит, сломает, разобьет, или дети начнут между собой что-то делить, сориться.

Или ребенок начнет сопротивляться – я не хочу делать уроки, я не хочу есть, я не хочу убирать игрушки... в общем добавит масла в огонь и все – взрыв! Сначала

крики, потом угрызения совести и мучительные поиски решения – как перестать кричать на ребенка.

Все дело в том, что мозг обладает избирательной способностью в выборе информации в окружающей среде, в зависимости от вашего настроения. Если вы настроены критически – вы будете замечать вокруг только ошибки. Чаще чужие и немного свои)) – вот улицы у нас не убирают, вот автобусы все старые, как еще не развалились, вот ребенок мой опять все трогает в маршрутке руками, а тут все грязное, потом пальцы эти в рот будет пихать...

Если вы настроены положительно, то вы будете замечать положительные моменты вокруг – вот птичка запела, вот цветочек красивый, вот новый сквер в городе открыли, вот мой мальчик какую прекрасную фигуру нарисовал пальцем на стекле в маршрутке...

А повод накричать, всегда можно найти. Можно провести эксперимент. Когда дома будете в хорошем настроении – посмотрите, кто из домочадцев, чем занят. И подумайте, а есть ли возможность что-то покритиковать сейчас? Уверен, вы сможете найти повод, ведь критиковать – всегда легко.

Сидит ребенок в кресле книжку читает, в руке стакан с чаем... Можно порадоваться, что сам взял читать. А можно накричать – сколько раз говорил, читать ЗА столом надо, спину ровно держи, свет включи, в темноте читаешь... Чашку на кухню отнеси, мы там чай пьем... И вот ему уже расхотелось читать....

Таким образом, не зависимо от того, чем занимаются окружающие, ваше состояние определяет, то, как вы отнесетесь к этим занятиям – негативно, нейтрально или позитивно. Важно следить за своим настроением и за уровнем раздраженности.

3. Снимайте раздражение, настраивайтесь на положительный лад.

Первый способ, как это можно сделать – заняться своим любимым делом, хобби или чем-то подобным, это мы уже обсудили в первом пункте.

Второе – водные процедуры. Пришли с работы. Чувствуете, что сейчас кого-нибудь зашибёте – бегом в душ. Вода расслабляет и снимает напряжение. После душа уже можно с новыми силами возвращаться в реальность))) – убирать дома, готовить ужин, делать уроки с детьми, вкручивать лампочку, прибивать гвоздь и т.д. в зависимости от вашего пола и уклада в семье.

Третье – физическая нагрузка. На первый взгляд сложно представить, как это можно сделать. Например, вы пришли домой – а там неприятный сюрприз.... И вы тут же начинаете отжиматься от пола или подтягиваться... смешно и маловероятно.

Но если вы так организуете свой день, что после работы сначала зайдёте в спортзал. Или на пробежку. Или прокатитесь на велосипеде, ну или хотя бы пройдёте пешком лишних пару кварталов, а потом домой, то это позволит снять напряжение, накопленное за день. Да просто, по пути с работы зайдёте на школьный двор, подтянитесь на турнике, отожмитесь на брусьях несколько раз)).

Мы так устроены по своей природе – в конфликте, нам в кровь выделяются гормоны. Чтобы либо убежать, либо подраться. Но поскольку бегаем друг за другом редко, а драки на работе это вообще за пределами добра и зла, то получается – заряд есть, а взрыва не происходит. Потом мы это все несем домой, там получаем последнюю каплю и взрываемся, поскольку на домочадцах оторваться можно. Они, в частности дети не могут ответить нам симметрично. Пока не могут, но со временем ответят... Так вот спорт и дает возможность сжечь этот выделенный заряд в социально приемлемой форме.

Четвертое – это юмор. Один родитель рассказал мне историю. Они с 7 летним сыном дома поспорили – будет тот убирать игрушки или нет. Спор набирал обороты, ни одна из сторон не желала уступать, в конце они стояли друг напротив друга, «набычившись», сжав кулаки, громко сопя... И когда папа осознал, что напротив стоит не вредный и упрямый малый, а он сам только уменьшенная копия.

Такой же сердитый, с перекошенным лицом, немного напуганный, но не готовый уступать... папа просто расхохотался, до того было смешно видеть себя в этом маленьком отражении. Он вспомнил себя в этом возрасте, как он сопротивлялся, и как его родители силой заставляли делать что-то скучное или бессмысленное на его взгляд... И на сколько смешной сам по себе повод для ссоры – убрать игрушки.... Да пусть они 300 лет валяются, еще орать из-за них на ребенка...

Когда папа рассмеялся, сын сначала растерялся, а потом тоже начал хохотать. Когда все посмеялись и успокоились, папа сам начал убирать игрушки, а сын, молча и с улыбкой, к нему присоединился.

В другой ситуации в гостях, две маленькие дочки 4 и 5 лет помогали маме накрывать на стол – носили чашки, варенье, хлеб... и младшая опрокинула чашку с молоком. Оно пролилось на стол, чашка разбилась. Девочка оглянулась на маму ожидая, реакции... а мама просто улыбнулась и сказала со смехом – «на счастье!» Девочка рассмеялась и повторила – «на счастье!». И сама спокойно убрала – вытерла со стола молоко. А мама подмела осколки.

Юмор, отношение к событию, как к веселью, помогает проще выйти из ситуации. Это один из универсальных способов, как перестать кричать на ребенка. Отчасти смех тоже некоторый вид физической нагрузки и приносит расслабление.

4. Рассматривайте все позитивно. Всему, что происходит в нашей жизни, мы сами придаем окраску.

Старая история про стакан наполовину пустой и наполовину полный, не такая уж простая. Мы действительно сами оцениваем события в нашей жизни и маркируем их в соответствии с нашими внутренними установками. Важно помнить об этом и применять знание в жизни.

Очень рекомендую прочитать книгу «Полианна» писательницы Элеанор Портер написанную в далеком 1913 году, но по сути своей нисколько не потерявшая актуальность. Главная героиня девочка, умеющая в любом событии видеть положительные моменты, выгоды, преимущества, пользы. Очень сильно изменившая этим, жизнь окружающих ее взрослых людей.

Важно принять на себя ответственность за происходящее в вашей жизни и самим начать эту жизнь раскрашивать в положительных красках. События все равно будут происходить в вашей жизни. То, каким цветом вы их окрасите, и определит, какая у вас будет жизнь. Если все вокруг вы будете отмечать, как раздражающее, неприятное, негативное... жить будет очень сложно. Если же во всем научитесь искать положительные моменты, преимущества для себя, выгоды. Еще и детей научите этому позитивному настрою, то жизнь будет не чередой испытаний, а бесконечным рядом новых интересных возможностей, каковой она и является!

5. Радость неудач

Есть такая ценность в Таллиннской школе менеджеров (автор Владимир Константинович Тарасов) – «Радость неудач». Это означает, что в случае неудачи в вашей жизни надо не расстраиваться, а радоваться ей. Когда происходит что-то негативное в вашей жизни, то это всегда дает вам какие-то новые возможности. Главное не погружаться в тоску и уныние, где эти возможности легко пропустить.

Если смотреть на ситуацию с криком с этой стороны, то родители, которые накричали на ребенка, а после стыдятся своего поступка уже на полшага в правильном направлении. Осознать, что ситуация с криком вас не устраивает – уже начало работы над собой. В этом и есть радостный момент – родители отследили в своем поведении те моменты, что требуют корректировки. Значит им не все равно! Они не считают крик повседневной нормой! У них есть шанс исправить свое поведение и поведение ребенка, который у них учится. А вот варианты выхода из этой ситуации могут существенно отличаться:

- Сходить на консультацию к хорошему психологу;
- Пустить все самотек. Папа с сыном собираются в кинотеатр на мультфильм. Сын долго одевается. Папа закипает. А надо просто расслабиться и принять факт – мы опоздали... Никто не пострадал, ничего ужасного не произошло, небо не упало

на землю... Когда придут в кинотеатр, этот факт поймет и малыш, и это будет его личный опыт. В следующий раз, папа сможет апеллировать к этому событию – помнишь в прошлый раз опоздали... одевайся, пожалуйста быстрее)).

- Не повторять слова, а делать поступки. Сказали ребенку – собери игрушки. А он не собрал. Можно спокойно взять его за руки, вместе с ним подойти к игрушкам, его руками игрушки собрать в коробку.
- Регулярно пересматривать свои требования и ожидания от других людей. Вплоть до смены собственных установок. Например, я кричу на ребенка, потому что не хочу, чтобы он бегал по квартире из угла в угол и орал, я в его годы так не делал.... А может, пусть ведет себя так? Что произойдет такого ужасного? Может ему необходимо выплеснуть энергию, может он просто «взорвется» если будет сидеть неподвижно 30 минут... Особенно, когда речь идет о детях со сложностями развития. Им и так не легко, а тут еще правила непонятные всякие... Я не призываю ко вседозволенности, я говорю о том, что правила должны быть обоснованы логикой. Если есть ограничения связанные с традициями – мы всегда так делали... у нас всегда дома дети так ели... и т.п., то стоит внимательно присмотреться к таким правилам, которые порождают конфликты. Может их проще отменить?
- Работа на контрасте. Если в семье повышение голоса, как инструмент привлечения внимания закрепился. То со временем приходится делать голос все громче и громче, чтобы это работало. Есть такой прием – работа на контрасте. Если родитель будет вместо крика, говорить что-то шепотом, то ребенок услышит и будет внимательнее к этим словам. Поскольку произнесены они не обычным способом. Запоминается все необычное!
 - Чем меньше слов, тем больше вес каждого слова. Если ребенок в силу особенностей развития или малого возраста сам не говорит. То, скорее всего и воспринимать обращенную речь ему сложно. В этом случае можно обращения и просьбы к малышу сокращать до 1-2 слов. Это поможет ему услышать и понять, что от него хотят. Поскольку выделить из речи 1 или 2 слова значительно легче. Поняв эти слова, ребенок реагирует, опираясь на значения слов и на контекст самой ситуации. И это значительно легче, чем «переваривать» длинное предложение. Если ребенок сам произносит предложения из 2-3 слов, то к нему можно обращаться с немного более сложными предложениями из нескольких слов.

Кризис – это потери или находки?

Почему у одних людей, кризис это всегда потери, а у других кризис это всегда возможности? Неудачи случаются со всеми, но вот как человек выходит из них, зависит только от него. Важный момент не только в его жизни, но и для окружающих его людей. Все мы смотрим вокруг, как наши знакомые справляются со сложностями, оцениваем их «жизнестойкость». И честно признаемся, нам меньше хочется общаться с людьми, которые постоянно жалуются на судьбу. И больше хочется общаться с теми, кто со смехом рассказывает о своих неудачах, и как он их преодолел. Таких людей называют находчивыми – они всегда находят решение.

Так вот, когда вы сложные события в своей жизни рассматриваете с положительной стороны, когда вы ищете новые возможности в них, вы и есть находчивый человек, и ваши дети очень внимательно следят за вами и копируют ваше поведение и поступки. Хотите вы, чтобы дети выросли и жаловались на жизнь, или радовались ей во всех ее проявлениях – выбирайте сами свое поведение и свою реакцию.

Если не кричать на ребенка не получилось.

Если же предотвратить крик не получилось, сдержаться в момент гнева не удалось, то надо исправлять ситуацию. Когда все успокоилось, надо подойти к ребенку, обнять его, извиниться за свое поведение, спокойно объяснить, что причиной послужил не ребенок. А мамино или папино раздражение, плохое настроение, усталость, проблемы на работе, недосыпание и т.п.

Объяснить, что сейчас стыдно за свое поведение. Что, несмотря на произошедшее событие, ребенка любят и ценят. Только так он поймет, что не виноват, и самые близкие люди не думают о нем плохо. Бывает, что ребенок отвечает криком на крик, также нужно успокоиться и поговорить с ним.

Когда не кричать на ребенка это преступление?

Бывают случаи, когда крик на ребенка – это обязанность родителя! Это ситуации, когда существует реальная угроза жизни ребенку – он бежит к автодороге и не собирается останавливаться, или на улице увидел выброшенный шприц и решительно настроен поднять его для исследования и т.п. Но эти ситуации – форс-мажор! Это точно не норма ежедневного общения!