

## Тема номера: «Что происходит с ребенком, на которого кричат»

Есть замечательная еврейская поговорка – «Кричит тот, кого не слушают». В большинстве случаев крик – единственная возможность донести до окружающих свое мнение, но таким образом демонстрируется бессилие и неспособность нормально общаться.

Мало кто не согласится с этой народной мудростью, тем не менее родители часто позволяют себе кричать на детей. Возможно, надеются, что с детьми крик работает по-другому? Нет, результат тот же, то есть нет никакого результата. И ребенок в силу своего возраста не может дать отпор. Сложно накричать на человека, который в два раза старше и сильнее. А ведь именно такими – «большими» и «сильными» ребенок видит своих родителей. Поток агрессии и крик, исходящий от взрослых, может привести к психологической травме.



### Почему родители кричат на детей?

Большинство взрослых с разной частотой и интенсивностью кричат на своих детей, оправдывая себя их плохим поведением.

Можно сколько угодно убеждать себя в этом, но искать причины следует в себе.

Усталость. Бесконечные обязанности и высокий жизненный темп выматывают не только физически, но и морально. На определенном этапе могут случаться нервные срывы, тогда крик становится своеобразной формой разрядки.

Неудовлетворенность жизнью. Проблемы в личной жизни, на работе, финансовая нестабильность, отсутствие самореализации – любая из этих причин или их совокупность будет развивать в человеке острое чувство неудовлетворенности. Мысли: «почему я?», «почему на меня все это свалилось?» приводят к нервному истощению и сильнейшему раздражению. В таком состоянии даже невинный детский вопрос может вызвать бурю негодования и крик.

Лень. Иногда именно нежелание заниматься ребенком и стремление быстро получить нужный результат – причины крика. Родители не утруждают себя разговорами, им проще криком заставить ребенка собрать игрушки, быстрее одеться или выполнить другие несложные действия. Мама и папа не задумываются, что в буквальном смысле запугивают детей.

Стремление защитить. Как не парадоксально, но чрезмерная опека тоже может стать причиной постоянного крика. Родители, стремясь защитить свое чадо, не находят лучшего способа, чем на повышенных тонах доводить до него информацию, считая, что «нельзя», «нет» и «не трогай» лучше прокричать.

Темперамент человека. Как известно, существует несколько типов темперамента. Один из них – холерики. Им свойственно шумно и бурно выражать любые эмоции — как положительные, так и отрицательные. Таким людям необходимо осваивать техники самоконтроля, чтобы не доводить до истерики ни себя, ни окружающих.

Родительская модель поведения. Если на человека постоянно кричали в детстве, то он часто принимает на себя эту модель поведения. Неспособность спокойно общаться с ребенком, свидетельствует о неэффективной воспитательной стратегии родителя.

### **Что происходит с ребенком, на которого кричат?**

У него развивается постоянное чувство вины и формируются множественные комплексы. Он становится тихим, замкнутым, старается быть незаметным и не привлекать внимание, чтобы не вызвать новую волну агрессии. Ребенок впадает в стресс при повышении тона разговора и очень боится, когда на него кричат.

Крик становится защитной реакцией ребенка, которую он использует при общении как со взрослыми, так и с ровесниками. Родителям не стоит удивляться, если в скором времени чадо перейдет на крик в общественных местах.

Усугубляются поведенческие проблемы. Когда ребенок привыкает, что на него постоянно кричат, он перестает на крик реагировать. Ребенок перестает слушать и слышать родителей.

Ребенок, на которого кричат, находится в постоянном стрессе. Возможны нарушение сна и приступы паники в ситуациях, когда он чувствует приближение крика.

### **Как перестать кричать?**

Попытайтесь разобраться с истинными причинами. Нервная система человека – чувствительный и уязвимый «орган». Тот факт, что он не болит в прямом смысле слова, не означает, что ему не требуется поддержка.

Если со здоровьем все в порядке, необходимо попытаться устранять такие негативные факторы, как усталость, недостаток сна и т.д. Попытайтесь уделять себе больше времени, чтобы прийти к ощущению внутренней гармонии. Хороший вариант – освоение различных практик самоконтроля.

В следующий раз, когда вам захочется закричать, сделайте паузу. Глубокий вдох и счет до 5 поможет прояснить голову. Досчитав до 5, представьте, как вы будете выглядеть со стороны. Вряд ли эта картинка покажется вам привлекательной.

Понимая, что не можете сдержаться, постарайтесь отойти от ребенка, чтобы успокоиться.



**Необходимо признать и принять, что крик – это не сила, а слабость! Поставьте перед собой цель каждый день становиться сильнее и лучше.**

Источники:

1. <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/krichit-tot-kogo-ne-slushayut/> – Официальный сайт «Я - родитель».