

Дурная привычка

Как перестать кричать на детей

Тема актуальна, потому что жестоким обращением считается не только избиение детей, но и родительский крик.

Родители, срывающиеся на детях, признаются, что впадают в состояние аффекта – пелена застилает глаза. *«Как будто это была не я»*, – признается мама.

Для начала психолог советует осознать механизм жестокого обращения родителей с ребенком. Спусковым крючком является стресс. Он подпитывается отсутствием помощи со стороны или крепнет из-за низкого уровня знаний родителей, например, о возрастных особенностях ребенка. Если взрослые сами росли в семье с силовыми методами воспитания, то в их голове существует стереотип, что иначе нельзя.

Узнали себя? Спокойно! Без паники! С этим можно работать. Начать надо с устранения причины, а не последствий.

Что делать?

1. Пытаться выйти из стресса. Самые простые советы: упорядочьте свой день, отдыхайте больше.

2. Спросите себя: *«Почему вы наказываете детей?»* Самый частый ответ: *«Он по-другому не понимает! Должен запомнить, что так нельзя!»* Утверждение неверное Мир строится не на наказании, а на проживании последствий своих действий.

Реальные примеры. Один мальчик украл из семейных денег тысячу рублей и угостил сладостями друзей. Был жестоко побит родителями – *«чтоб запомнил»*. Другой мальчик украл в гостях деньги и потратил их. Вся его семья длительное время ела только макароны и картошку, копила деньги и отдавала украденную сумму. А потом все вместе радовались, что у них получилось, купили себе в подарок арбуз. Как вы думаете, какой ребенок больше никогда не крал? Правильно, второй. Потому что испытал на себе последствия своего проступка.

Когда мы начинаем давить на ребенка наказанием, то все его силы направлены на то, чтобы подавить напряжение. А надо оставить его в покое и дать пережить последствия, осознать проступок.

3. Психологи подчеркивают: чем ближе контакт с ребенком, тем более странным кажутся физические наказания. Поэтому день за днем налаживаем отношения с ребенком. Стараемся больше общаться с ним. Помните: обещание – это не просто обмен информацией, а обмен чувствами. Рассказывайте, что вас расстраивает, что радует.

4. Перестаньте отождествлять ребенка с собой. Он не должен воплотить в жизнь то, что вам не удалось ребенок не ваша визитная карточка.

5. Помните, что привычка эмоционально разряжаться на ребенке – это дурная привычка. И избавляться от нее надо как от любой другой дурной привычки: не сразу, а постепенно.

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Если вы чувствуете. Что закричите на ребенка или ударите его, представьте, что перед вами не сын, а ваш начальник (или) коллега, или друг вашего ребенка у вас в гостях). Кричать, бить нельзя.

- Представьте, что за вашим разговором с ребенком наблюдают или вас снимают на камеру.

- Если чувствуете, что достигли точки кипения, начните говорить мультяшным голосом или неправильно ставить ударение – с акцентом. Вместо крика будет смех.

- Не пытайтесь упорядочить раздражающий вас бардак – возглавьте его! Сложите всю грязную посуду в таз и идите гулять с детьми.

- Проблема начнет решаться когда она облечена в слова. Скажите детям: *«У меня есть проблема. Я слишком часто на вас кричу и хочу избавиться от этого»*.

- Заранее предупредите ребенка, что когда вы на него кричите, вы не осознаете, что делаете, и разрешите ему в случае такого вашего состояния уходить молча в другую комнату. Пообещайте, что не накажите его за это.

- Заручитесь поддержкой супруга. Пусть, когда у одного родителя произойдет срыв, второй подхватит и снимет напряжение.

Начните, и у вас всё получится. Главным призом в этой сложной работе станет то, что вы разорвете цепь передачи насилия из поколения в поколение. Ваши внуки будут вам благодарны. А в памяти ваших детей вы не останетесь жестоким человеком.

Анастасия Тюльпанова,
газета «Время» №10
от 09 февраля 2019г.