Департамент образования администрации

Старооскольского городского округа Белгородской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 42 «Малинка»

Старооскольского городского округа

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Что делать, чтобы не кричать на ребенка?**

Трунова И.Г.

педагог-психолог

****

декабрь – 2024

Старый Оскол

Родители начинают со слов, «… у меня сегодня был тяжелый день», еще сын под руку попался, оправдывая чувство вины каждый раз после того, как накричал на ребенка. А кто-то скажет, «… но я же живой человек, я тоже могу сорваться и разозлиться» и действительно с этим убеждением трудно поспорить. Согласитесь?

Почему мы на самом деле кричим на детей? Что же такое крик? Крик – это психомоторная активность, которая направляет на создание громкого голосового сигнала. Когда взрослый человек, находится не в ресурсе. Что может человек сделать, когда он находится в стрессе? Конечно, кричать. Таким образом, он сбрасывает этот стресс. Т.е. получается, что крик это состояние полного опустошения.

Можно ли кричать на ребенка? Ни в коем случаи нет. Когда можно кричать? Кричать можно тогда, когда вы сами работаете со своими эмоциями. Потому что крик, это действительно огромный сброс того негатива, который находится в вас. Если вы хотите быть человеком, которому важно эмоциональное здоровье семьи и ваше в первую очередь, то хотелось чтобы вы занялись своими эмоциями.

Что делать если вас ребенок провоцирует? Ребенок может провоцировать специально, а может не специально. Ребенок до пяти лет скорее всего на вряд ли может вас спровоцировать. Все это связано с тем, что он сам не знает, как реагировать на негативные эмоции. Поэтому он криков вредничает, может даже побить вас, но он делает это не специально. Если вы не хотите в его глазах стать таким же инфантом (т.е. вы становитесь как ребенок) а хотите быть для своего ребенка авторитетом, то не становитесь инфантом. Т.е. не нужно на крик ребенка кричать ему в ответ, а также не нужно бить ребенка в ответ, если он вас бьет. Это абсолютно не взрослая позиция. Это позиция ребенка. Провоцировать вас на крик может взрослый ребенок, т.к. он знает, что вас бесит, как вас вывести из себя и какой-то момент ему это вдруг понадобилось. Мы не знаем, поему он это делает. Но, вам так же не стоит реагировать на провокации ребенка. Если вы на провокации ребенка идти не будите, то он поймет, что вы стойкая личность и не будет играть в эти эмоциональные качели.



Что делать, чтобы не кричать на ребенка? Как бороться со своим криком и не ресурсным состоянием? Во-первых, вам нужно помнить, что вы действительно заботитесь о здоровье вашей семьи, вам нужно начать с себя. Если вы чувствуете, что сейчас сорветесь на ребенка, сделайте паузу, если ребенок плачет. Лучше оставить его, сами сделайте выдох, попейте воды. Т.е. нужно как-то себя переключить. Поверьте мне, что работает. Есть несколько упражнений «досчитать до десяти» или упражнение Кто вы?». В этом упражнение понять, что вы взрослый, а не ребенок, что у вас все в порядке и зачем в данный момент кричать.

Может ли крик чему-то научить ребенка? Если вы хотите, чтобы ребенок в вас видел авторитета, чтобы вы были тем родителем, на которого хотелось бы быть похожим, то тогда начните с себя. Дети травмируются от крика не столько сильно, чем будут, просто отдалятся от вас, т.к. потом, они не придут к вам за помощью. Потому что они знают, что если вы сейчас находитесь не в ресурсе, нас где-то там обидели на работе или что-то случилось, то ребенок будет думать, что возможно сейчас на меня накричат, потому что та тема, с которой я подойду, она действительно скажем так колкая. Соответственно каждый раз, когда вы хотите позаботиться о ребенке даже если это стрессовая ситуация, то вам нужно успокоиться и предложить варианты выбора. Проговорить, что случилось, почему ребенок расстроился, почему он кричит, почему он дерется, т.е. предложить сброс этого эмоционального подъема. Можно предложить физический сброс: потопать ногами, побегать, побить грушу, можно просто попрыгать. Можно вместе попробовать кричать с точки зрения эмоциональной разгрузки. Вы пытается ребенка расположить к себе, говорите «… я понимаю, что у тебя случилось печаль, я понимаю, что ты расстроился», т.е. вы не отдаляться должны от ребенка, вы погружаетесь вместе с ним в его эмоции. Также говорите «… слушай, тоже бы было очень обидно, если бы у меня были носки разного цвета, «я тебя понимаю совершенно, эта неприятность ну просто не понятна, но нам нужно что-то делать, нужно как-то выходить с этого состояния». И тогда ребенок поймет, что вы не отдаляете его от себя. Он поймет, что вы вместе с ним, и он пойдет с вами на контакт.

Что нужно делать, чтобы не доводить себя не до ресурсного состояния? Во-первых, правильно питаться, хорошо спать, нужно заниматься спортом, потому что спорт – это чередование напряжения и расслабления. А также заниматься духовностью (хождение по музеям, прогулки в парке, поход всей семьей в торговый центр), т.е. то, что вас эмоционально наполняет. И вообще как взрослый человек решайте проблему и не становитесь ребенком.