

Почему родители кричат на детей?

Очень часто в общении с детьми родители переходят на крик. Это вовсе не означает, что кто-то из родителей не любит своего ребенка. Но бывают ситуации, когда даже очень любящие и обожающие свое чадо родители не могут сдержать эмоции и начинают кричать. И у каждого найдется масса объяснений, почему так вышло.

Психологи выделяют три основные причины, при которых родители часто не могут контролировать свои эмоции и переходят на крик.

1. **Страх.**

Трудно сдержать свои эмоции родителям, когда они охвачены беспокойством за жизнь и здоровье своего ребенка. Примеров этому масса: не дожидаясь родителей, ребенок выбежал из магазина и чуть не попал под машину, залез слишком высоко на дерево, при купании заплыл на большую глубину, не сообщив родителям, ушел на прогулку, а на телефонные звонки не отвечает и т. д.

В таких ситуациях родителям, особенно мамам, сложно справиться с эмоциями и они переходят на крик и даже слезы. Родительский крик в данных случаях не связан с унижением ребенка или с желанием продемонстрировать свое превосходство над ним. Следовательно, никакой травмы для психики ребенка не наносит. Даже маленький ребенок чувствует, что его поступок сильно напугал маму.

Позже, в более спокойной обстановке, когда эмоции утихнут, следует обсудить с ребенком его поступок, чтобы подобные ситуации не повторились.

2. **Усталость и раздражение.**

Довольно часто бывают моменты, когда эмоциональная и физическая усталость выливаются в неправильную реакцию – в крик на ребенка. Это самый легкий, но и самый худший способ выплеснуть свой негатив.

Например, после рабочего дня родители, или один из родителей, заходит с ребенком в магазин, а он начинает выпрашивать очередную игрушку, которая ему не очень-то и нужна. Или при возвращении с работы обнаруживает дома гору немытой посуды, разбросанные детьми вещи. В итоге накопленная за день усталость выплескивается банальными нравоучениями на повышенных тонах. Чаще всего после этого, слегка отдохнув, родители испытывают чувство вины за свое поведение.

Подобные ситуации не редкость. Но повышая голос, родители тем самым расписываются в неумении контролировать свои эмоции, особенно если

это происходит при посторонних. Ребенок начнет подсознательно отдаляться от родителей, в семье не будет доверительных отношений.

В тех случаях, когда крик сдержать не удалось, необходимо извиниться перед ребенком, обнять, поцеловать его, сказать, что родители повели себя неправильно. Такое искреннее поведение родителей поможет не только сгладить конфликт, но и будет способствовать установлению эмоциональной связи с ребенком, что важно для формирования в нем уверенности.

Родителям необходимо научиться контролировать свои эмоции и сдерживать негатив. Ведь редко кто способен кричать на своих коллег или начальника, какие бы негативные эмоции и раздражение они ни вызывали. Также никто не кричит на чужого ребенка и более лояльно относится к его поступкам. Следовательно, можно и нужно научиться контролировать свой гнев.

Если же чувствуете, что эмоции сильнее вас, уйдите в другую комнату, а лучше выйдите на улицу и вдохните свежего воздуха. Вспомните, как сильно вы любите своего ребенка. Если нет возможности покинуть помещение, то просто медленно досчитайте до десяти, делая глубокие вдохи и выдохи.

3. Личная неудовлетворенность.

В данном случае родители, чаще мамы, просто сами несчастны. У них не ладится личная жизнь, на работе проблемы и вообще не хватает внимания и любви со стороны окружающих к собственной персоне. И тогда, используя возрастное превосходство и статус родителя, мамы и папы начинают ругать по любому поводу (не помыл посуду, разбил чашку, получил не ту оценку в школе и т. д.). Ребенок, постоянно испытывая ваш негатив, живет в напряжении.

Подсознательно он начинает чувствовать себя ненужным, виноватым во всех бедах. В результате постепенно замыкается в себе, становится нервным, испытывает трудности в общении. Таким образом, родители закладывают в ребенке фундамент будущих неудач и поражений. У ребенка снижается самооценка, он готов подчиняться и угождать, чтобы заслужить одобрение.

Из этого следует, что если вы хотите вырастить сильную, гармоничную личность, то меняйте манеру воспитания. Нельзя кричать на детей только за то, что они не оправдали ваши ожидания.

Родителям необходимо самим научиться решать свои проблемы, чаще расслабляться, отвлекаться от забот. Ведь несчастные мамы и папы не смогут подарить любовь и ласку детям. Если родители научатся слышать и понимать своего ребенка, то из него вырастит достойная, уверенная в себе, гармоничная личность.

