

Что происходит с ребёнком, когда на него кричат

... и чем расплачиваются родители, когда срывают свой гнев на ребёнке

Понаблюдайте за собой и подсчитайте, сколько раз в день вы повышаете на ребёнка голос или срываетесь на крик. Вы испытываете злость, что ребёнок вам не подчиняется, не делает так, как вы хотите, и тогда применяете последние аргументы: силу и власть. Кричите на него, угрожаете, заставляете делать то, что он не хочет. И да — крик работает. Ребёнок быстро делает то, что нужно, но каким может вырасти ребёнок, если на него регулярно кричать.



Родители думают, что ребёнок не слышит, упрямится, капризничает, делает назло. И тогда появляется уверенность, что если не накричать, то ребёнок просто не поймет.

Мы выплескиваем на детей свое бессилие, выкрикиваем то, что не можем объяснить. Возможно, на какое-то мгновение получаем желаемую реакцию: он перестал путаться под ногами, собрал разбросанные игрушки, поэтому кажется, что крик — действенный метод.

Напрасно думать, что если ребёнок от страха убрал за собой вещи, то в следующий раз он сделает это самостоятельно и без напоминаний. В следующий раз вам просто нужно будет кричать ещё страшнее и громче, усиливать сигнал.

Каждый раз, когда вы кричите на ребёнка, он испытывает сильнейший стресс и получает психическую травму. Крик — это угроза безопасности. А безопасность — одна из важнейших потребностей ребёнка для нормального развития психики. Поскольку психика ребёнка ещё слабая, он бессилен, то чаще всего пытается закрыть уши руками, закрыть глаза, съежиться — как бы выйти, убежать из угрожающей ситуации. В этот момент сознание ребёнка отключается, решается вопрос жизни и смерти. Страх и любые сильные эмоции выключают работу мозга. Именно поэтому человек, испытывающий сильные чувства, не способен принимать адекватные решения.

Сколько психических травм получает ребёнок за своё детство? Вы ещё не знаете, что он переживает, получая воздействие взрослых вне дома. Ребёнок, который подвергся такому виду подавления в детстве, испытывает ряд трудностей во взрослой жизни, например:

- испытывает страх перед авторитетными лицами и лицами, наделенными властью;
- избегает общения, замыкается в себе;
- пытается всем угодить;
- не может проставлять границы и говорить «нет»;
- испытывает тревогу;
- жертвует своими интересами или испытывает чувство вины, отставив свои взгляды;
- не верит в свои силы и в свой успех;
- с трудом принимает решения;
- выбирает себе партнёра, который будет его подавлять;
- плохо управляет сферами своей жизни;
- подвергается зависимостям.

Можно обещать себе больше никогда так не делать, уходить покричать в другую комнату, пить успокоительные, закрывать глаза на методы воспитания в садах и школах, но проблему это не решит.

Для того, чтобы перестать срываться на ребёнке, нужно проработать четыре пункта:

1. Осознать собственные чувства, заставляющие вас кричать.
2. Понять мотивы поведения ребёнка. Для всего есть причина. Ребёнок делает самое лучшее из того, что он может.
3. Осознать свой стереотип действий в этой ситуации.
4. Создать новый алгоритм поведения и сознательно его применять.

Например, каждый раз, когда вы захотите повысить голос на ребёнка, говорите себе: «Стоп! Это уже было». Дышите глубоко. Применяйте волшебный способ «сосчитать до десяти». Думайте и записывайте, какие могут быть ещё варианты действий вместо крика. И не принимайте всё близко к сердцу. Это ваш ребёнок.

(Подготовила воспитатель Страхова М.С.

По материалам детского и семейного психолога Даниловой Ю.)