**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**Это разрушительно: как избавиться от привычки повышать голос на ребенка**

Многие родители знают, что кричать на детей — это неправильно. Но вместе с тем им кажется, что только так они могут их услышать. И это огромное заблуждение. Если вам не удается объясняться с ребенком без повышения голоса, срочно предпринимайте меры. Крик — это то, что разрушающе действует и на вас, и на ваших детей.

Вот что происходит, когда вы не контролируете свой [голос](https://letidor.ru/zdorove/kuda-propadaet-golos-i-kak-ego-vernut.htm):

**Звуковая атака блокирует у ребенка мыслительный процесс.**

Кроме того, как у взрослых, так и у детей в кризисные моменты срабатывает реакция, которую психологи называют «бей-беги-замри». Этот механизм предусмотрен природой для выживания в экстренных ситуациях. А когда [начинает орать](https://letidor.ru/psihologiya/5-psihologicheskih-nakazaniy-kotorye-slomayut-zhizn-vashemu-rebenku.htm) родная мать или отец, ребенок на подсознательном уровне понимает это как «Тревога! Есть опасность!». А разве в таких условиях можно нормально думать? Конечно же, **НЕТ!**

Наша работа как родителя — воспитывать своего ребенка. Мы передаем ему свои навыки, манеру общения и даже интонации голоса.

**Если вы кричите, то не удивляйтесь, что малыш будет покрикивать в ответ**. Нет, это не дерзость с его стороны, а норма, которая принята в семье. Помните, что после 10 лет криков перевоспитать подростка будет крайне сложно. А орущий ребенок в переходном возрасте — это особенно трудный ребенок.

Родительский крик приучает ребенка игнорировать обычную нормальную речь до тех пор, пока говорящий не начнет повышать голос.

Чтобы отучить сына или дочь от привычки [**разговаривать**](https://letidor.ru/detskiy-goroskop/kak-razgovarivat-s-rebenkom-po-znaku-zodiaka.htm)**на повышенных тонах,** придется в первую очередь взяться за себя самого.

Научиться говорить спокойно и показать пример своему ребенку помогут следующие советы:

**1. Контролируйте свои эмоции.** Одна из важнейших родительских задач — держать себя в руках при общении с ребенком. Не забывайте, что дети в первую очередь [**подражают**](https://letidor.ru/psihologiya/ne-sotvori-sebe-kumira-chto-delat-roditelyam-esli-rebenok-fanateet.htm)**маме и папе**, какие бы манеры те ни имели. **Если вы часто бываете вспыльчивым, просто возьмите за правило откладывать выяснение отношений с ребенком до тех пор, пока не остынете.**

**2. Попросите членов семьи контролировать ваши эмоции.** Наверное, не очень приятно признавать, что вы вынуждены просить детей вас «воспитывать». А с другой стороны, кто еще может так хорошо за вами проследить? **Просто скажите им, что вы только учитесь говорить спокойно, поэтому возможны ошибки.** А учиться вместе веселее!

**3. Не забывайте, что дети — это не взрослые.** Иногда так сложно понять, почему сын или дочка не может услышать простых вещей! «Я же сказала тебе, чтобы ты не играл в мяч в этой комнате! Ты сейчас разобьешь люстру!» — кричим мы во весь голос и видим, что ребенок продолжает испытывать наши нервы. «Почему? Он это специально!» — можете вы подумать.

Нет, у ребенка не стоит цель испортить вашу жизнь. Его цель — получить опыт, а для него нужно проверять границы дозволенного. Но! Это не значит, что эти границы нужно устанавливать с помощью крика — наоборот, **научите ребенка**[**слышать просьбы**](https://letidor.ru/psihologiya/kak-zastavit-rebenka-slushat.htm)**, произнесенные спокойно.**

**4. Не копите в себе «хворост для костра».** В течение дня мы можем столкнуться с сотнями провоцирующих гнев ситуаций. Но на работе мы обязаны держать себя в руках. Мы копим в себе «горючее», чтобы вечером дома «зажечь». А как приятно выпускать плохую энергию через крик! **Ищите способы успокоиться и расслабиться — и только после этого беритесь, например, за проверку домашнего задания своего школьника.**

**5. Сопереживайте детям.** Чтобы не провоцировать ваш крик, ребенок должен хорошо себя вести. Чтобы его поведение было хорошим, ему нужно научиться бороться **с**[**плохими эмоциями**](https://letidor.ru/psihologiya/pro-negativnye-emocii-roditeley.htm)**.** А чтобы справиться со своими эмоциями, ребенку необходимо их распознать. Итак, **начинайте с конца этой цепочки: сопереживайте ребенку, помогайте ему осознать, что его расстраивает.** Этим вы предотвратите ваше столкновение.

**6. Посмотрите на ситуацию глазами ребенка.** Когда дети видят, что мы их понимаем, они, скорее всего, пойдут на контакт (ведь вы — их сторонник). А зачем ребенку кричать, если нет необходимости доносить до вас какие-то понятные только ему истины? И вам не придется поднимать голос, потому что он сейчас — «на вашей волне».

Но здесь важно понимать, что есть вещи, которые вы как взрослый не можете воспринимать всерьез. Поэтому **просто поймите малыша, что именно сейчас какая-то мелочь для него — почти вопрос жизни и смерти**.

**7. Когда начинаете злиться — остановитесь.** Даже если вы уже вовсю кричите, вам следует остановиться буквально на полуслове. **Дышите глубоко, разотрите кисти рук и помолчите**, пока не успокоитесь полностью.

**8. «Остывайте» в одиночестве.** Как только вы поймали себя на том, что вот-вот начнется словесная буря, **уйдите в другую комнату**. Пока вы не будете видеть того, на кого [вам хочется покричать](https://letidor.ru/psihologiya/yuliya-gippenreyter-kogda-vy-razgovarivaete-s-rebenkom-pomolchite.htm), соблазн покричать будет постепенно улетучиваться.