

Кричит тот, кого не слушают!

Воспитание детей невозможно без эмоций, но иногда усталость, напряжение и нехватка времени приводят к тому, что родители начинают повышать голос. Книга поможет разобраться, почему взрослые срываются на крик, как это влияет на эмоциональное состояние ребенка и что можно изменить в общении, чтобы сохранить доверительные отношения в семье.

Здесь мы объясним причины родительского раздражения, расскажем о последствиях крика для детской психики и предложим практические рекомендации по конструктивному взаимодействию с ребенком. Издание поможет взрослым научиться лучше понимать собственные эмоции, находить эффективные способы воспитания без криков и наказаний, а также создавать дома атмосферу уважения, спокойствия и взаимопонимания.

** Издание адресовано родителям детей дошкольного возраста, а также будет полезна воспитателям и всем, кто стремится выстроить с ребенком теплые, доверительные отношения и сделать семейное общение более гармоничным.*

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 3-4

**1 ПРИЧИНЫ
КРИКА** 4-7

**2 ЧТО
ЧУВСТВУЕТ
РЕБЁНОК** 7-12

**3 ВОСПИТАНИЕ
БЕЗ КРИКА** 12-22

**4 ВМЕСТЕ С
РЕБЁНКОМ** 23-24



Дорогие наши родители!

Вы уже поняли, что воспитание детей – сложный, многоплановый процесс. Занимаясь развитием ребёнка, вы используете самые разные способы и методы воздействия и общения, а также свое поведение и отношение. Так вы демонстрируете то, что думаете о своем малыше, как относитесь к нему, выражаете радость или недовольство его характером.

Крик – одна из форм воздействия на ребёнка. Она считается нежелательной и вредной для детской психики. Большинство родителей знают об этом, однако не всем удастся перестроиться и не кричать на детей, когда они что-то делают не так.

Давайте попробуем разобраться.

Да. Родители кричат на детей. Выглядит это так: «Да замолчи ты уже! Отстань, ты что, не видишь, я занята! Не трогай! Замолчи! Не бегай!» Дети в этом не виноваты. За этими словами стоят родительские эмоции и неумение воздействовать на ребенка иначе.

Мы уверены, что многие мамы, если не все, хотели бы перестать кричать на своих детей. Знаем, что родители испытывают



чувство вины и стыда каждый раз, когда им снова не удаётся сдержаться.

Они становятся заложниками временной петли: крик на самого близкого человека, сожаление, чувство вины, обещание больше никогда не повышать голос, не срываться, не наказывать, быть спокойнее и сдержаннее. И так по кругу. В итоге страдают все: и родители, и дети.

Совершенно точно можем сказать, что крик – самый неэффективный и энергозатратный инструмент коммуникации с ребенком.

И на самом деле дело вообще не в детях!

Крик – это крик о своих неудовлетворенных потребностях.

А еще это самый быстрый способ заставить ребенка делать то, что хотят родители, а также форма проявления агрессии.

Так почему же родители кричат на детей?

Большинство взрослых с разной частотой и интенсивностью кричат на своих детей, оправдываясь их плохим поведением. Можно сколько угодно убеждать себя в этом, но искать



причины следует в себе... Истинные причины, конечно!

• **Усталость.** Бесконечные обязанности и высокий жизненный темп выматывают не только физически, но и морально. На определенном этапе могут случаться нервные срывы, и крик становится своеобразной формой разрядки.



• **Неудовлетворенность жизнью.**

Проблемы в личной жизни, на работе, финансовая нестабильность, отсутствие самореализации – любая из этих причин или их совокупность будет развивать в человеке острое чувство неудовлетворенности. Мысли: «почему я?», «почему на меня все это свалилось?» приводят к нервному истощению и сильнейшему раздражению. В таком состоянии даже невинный детский вопрос может вызвать бурю негодования и крик.

• **Лень.** Иногда именно нежелание заниматься ребенком и стремление быстро полу-



чить нужный результат – причины крика. Родители не утруждают себя разговорами, им проще криком заставить ребенка собрать игрушки, быстрее одеться или выполнить другие несложные действия. Мамы и папы не задумываются, что в буквальном смысле запугивают детей.

- **Стремление защитить.** Как не парадоксально, но чрезмерная опека тоже может стать причиной постоянного крика. Родители, стремясь защитить свое чадо, не находят лучшего способа, чем на повышенных тонах доводить до него информацию, считая, что «нельзя», «нет» и «не трогай» лучше прокричать.

- **Темперамент человека.** Как известно, существует несколько типов темперамента. Один из них – холерики. Им свойственно шумно и бурно выражать любые эмоции — как положительные, так и отрицательные. Таким людям необходимо осваивать техники самоконтроля, чтобы не доводить до истерики ни себя, ни окружающих.

- **Родительская модель поведения.** Если на человека кричали в детстве, то он часто принимает на себя эту модель поведения:



«Ничего, на меня тоже кричали, и я вырос нормальным». Неспособность спокойно общаться как раз свидетельствует об обратном – такое поведение не является нормальным.

Но... Какими бы ни были причины, важно помнить, что поведение родителя сильно влияет на формирование личности и психики ребёнка.

Что чувствует ребёнок, когда на него кричат

Обычно родитель повышает голос, когда нужно что-то срочно донести или нет сил терпеть выходки ребёнка. Взрослому кажется, что если сказать громко, то малыш сразу же всё поймёт. Однако в таком случае он слышит только крик и игнорирует ваши слова. В это время он испытывает негативные эмоции: страх, злость, грусть и обиду.

Люди инстинктивно реагируют на крик как на угрозу жизни. Организм мобилизует



силы, чтобы противостоять опасности. При этом все ведут себя по-разному: нападают, убегают или замирают. Психика ребёнка слабая и несформированная, поэтому от шума он цепенеет. Более того, когда кто-то повышает на нас голос, в теле вырабатывается гормон стресса – кортизол. Если это войдёт в норму, естественные процессы организма нарушатся.

Дети от природы послушны. Это часть «программы привязанности» – следовать за родителем, чтобы выжить. Задача мамы и папы – научиться правильно разговаривать с ребёнком. Если накричать на малыша и



он, например, съест суп в ужасе, наивно надеяться, что в следующий раз он придёт на кухню кушать самостоятельно, без напоминаний.

Для детей родители – защитники, которые заботятся и любят их. Если взрослый постоянно кричит, то ребёнок начинает сомневаться, безопасно ли находиться рядом с таким человеком. Он **подстраивается** под поведение мамы или папы, **не анализируя**, почему его поступки неправильные. Ребёнок переживает, что его больше не любят, поэтому поначалу подчиняется. Но если крик родителей станет привычным, есть риск, что ребёнок перестанет на него реагировать. Он больше не будет доверять и слушаться. Тогда взрослый начнёт злиться и кричать ещё больше, а дети в ответ – сопротивляться ещё упорнее. Кричать на ребёнка оправданно только при риске его жизни. Например, если малыш потянулся пальцами в розетку или побежал в сторону проезжей части, громко остановить его – это правильно и обоснованно.

Как крик влияет на психику ребенка

Дети не всегда понимают, почему на них кричат, а родители этого не объясняют – для них всё очевидно. Возникает сильнейшее чув-



ство несправедливости: «Что я такого сделал, что на меня орут?» Если накричали при чужих, особенно при друзьях, страдает самооценка: «Как мама могла так унижить меня при всех?» Это может привести к тому, что ребёнок вырастет зажатым, неуверенным в себе человеком и не научится легко и непосредственно общаться с людьми. Из-за низкой самооценки ребёнок не будет уважать себя, верить в свои силы и успех. Он будет сомневаться в решениях и плохо ориентироваться в жизни. Регулярное повышение голоса также может привести к психофизиологическому зажиму: ребёнок не будет ладить с собственным телом.



Дети с мягким характером обретают страхи и фобии, страдают от депрессии, а дети с

жёстким характером перенимают модель поведения родителя, что заканчивается вспышками агрессии внутри социума. Малыш, которому приходится сталкиваться с насилием в семье, становится скрытным и закомплексованным, он не делится своими переживаниями с родителями. Прочная связь между мамой, папой и ребёнком рушится. Особенно это страшно в подростковом возрасте, ведь именно на этом этапе как никогда нужны любовь, ласка и поддержка.

Взрослые, на которых кричали в детстве, испытывают страх перед авторитетными лицами. Если начальник на работе повысит голос на такого человека, он будет прижиматься и отмалчиваться, вместо того чтобы защищать себя. Они не умеют говорить «нет» и нередко делают что-то в ущерб себе.

Человек, который привык к крикам и унижениям, будет считать это естественным отношением к себе. Нередко такие люди страдают от тревожности и жёстко обращаются с собой: постоянно ругают себя, злятся на себя из-за мелких неудач и наказывают за каждый промах, в худших случаях они склонны к само-

разрушению и зависимостям. В личной жизни они могут выбрать партнёра, который будет груб с ним.

Крик как способ воспитания ребёнка

Некоторые родители считают, что, если не кричать на ребёнка, то он станет избалованным и вырастет эгоистом. Это очень спорный миф. Родительский крик вызывает негативные эмоции, пугает, снижает самооценку. Чем младше дети, тем более разрушительна его сила для неокрепшей психики.

Для того чтобы дети не выросли эгоистичными, им нужно подавать правильный пример поведения — самим быть отзывчивыми и достойными людьми, ценить себя и других. Послушание воспитывается не криком и шлепками, а грамотно выстроенными границами и авторитетом. Когда в семье это есть, то дети с первого слова понимают, что родительское «нет» означает именно отказ или запрет. Чтобы так было, взрослые сами должны быть достаточно сильны и уверены в себе, демонстрируя при этом спокойствие и твердость.



Можно ли воспитывать детей без крика?

Когда родители отказываются от старых моделей воспитания и начинают применять новые, детям нужно время, чтобы привыкнуть к ним. Поэтому, если взрослые решили перестать кричать, им надо быть готовыми к тому, что дети не сразу начнут слушать спокойный тон, внимать рассуждениям и объяснениям — ведь они уже привыкли реагировать только на крик.

Воспитывать детей без крика можно и нужно. Однако это не означает, что, отказавшись от такой модели поведения, мать и отец не будут прибегать к ней иногда, ошибаться и снова срываться, повышая голос. Такое поведение родителей — нормально, потому что они живые люди. Главное — выработать общую спокойную и твердую линию поведения при общении с ребёнком, благодаря которой он мог бы понимать, что его не пытаются «задавить» криком, не управляют им с помощью грозного голоса и не пугают для того, чтобы он выполнил просьбу.

Если вы научитесь доносить свои мысли



ребёнку без скандалов и криков, это пойдёт на пользу всем членам семьи. Мы подготовили для вас рабочие схемы и советы, чтобы предотвратить ссоры. Помните, важна практика: чем чаще вы будете пробовать, тем проще будет сдерживать желание накричать.

Подышите, чтобы отвлечься. Если вы уже несколько раз повторили что-то, а ребёнок по уши застрял в планшете и не слышит вас, замрите и просто начните глубоко дышать. Размеренный дыхательный ритм действует через нейроны дыхательного центра и успокаивает возбуждённый мозг. Медленно вдохните и выдохните пять раз. Продумайте, что именно вы хотите сказать ребёнку: *«Я обижаюсь, когда ты запираешься от меня в планшете, а я зову тебя на кухню»*.



Поймите, что крик не приносит нужного результата. После того как вы накричали на ребёнка, вы чувствуете вину. Даже если малыш бросил всё и начал делать как надо, вы осознаёте, что он напуган. Крик

даёт лишь кратковременный результат. В перспективе он разрушает прочную связь между родителем и ребёнком. Будьте островком безопасности, а не комнатой страха.

Установите границы. Когда ребёнок взрослеет, у него появляются новые интересы и потребности. Если родитель не установит правила, как можно получить желаемое, малыш заберёт власть в свои руки и будет вести себя хаотично. Рядом с податливым родителем дети перехватывают инициативу. Помните учителей, у которых на уроках хромала дисциплина? То же самое происходит и с родителями, которые не поставили рамки допустимого. Говорите, чего вы хотите от ребёнка, языком заботы: «Давай вместе разложим игрушки по полкам».



Возьмите паузу. Если вы понимаете, что вот-вот взорвётесь, переведите дух. Помогите себе: выйдите из комнаты на две минуты, попейте воды в тихой обстановке, посчитайте до десяти. Это позволит вам перезагрузиться.

Поменяйте тон голоса. Можно говорить строго, но мягко и размеренно. Оставляйте длинные паузы между словами. Попробуйте перейти на более тихий голос или шёпот: это привлечёт ребёнка, а сердитые интонации без крика дадут ему понять, что вы сейчас не шутите.

Примите поведение ребёнка. Малыши до определённого возраста не делают ничего назло, как это может показаться со стороны. Они хотят быть послушными и вести себя правильно, чтобы мама и папа их любили. Маленькие дети часто бывают непоседливыми, неаккуратными, не могут оценить свои действия и не умеют управлять эмоциями. **Родитель должен научить ребёнка, а не требовать от него всего и сразу.**

Включите заезженную пластинку. Повторяйте одно и то же без эмоциональной окраски много раз, не останавливаясь на паузы, нейтральным и спокойным голосом: «Пойдём обедать», «Я вижу, что ты играешь, но пойдём обедать», «Обед остывает, убирай игрушки и идём есть». Так ребёнок поймёт, что выкрутиться не получится. Уто-

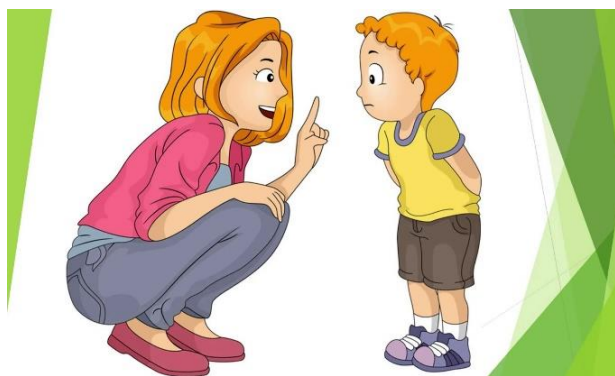
чните, что он сможет продолжить играть, когда выполнит важные дела.

Почитайте о контроле эмоций. В книжных магазинах и интернете много научно-популярной литературы, в которой собраны готовые техники. Это пригодится и в семье, и в работе.

Как наладить общение с ребёнком

Научитесь извиняться. Умение признать свою неправоту – незаменимый навык в общении. Так малыш поймёт, что ошибаться – нормально, ведь ошибаются даже самые важные люди в его жизни – родители.

Попробуйте понять, почему он так себя ведёт. Ребёнок может слишком увлечься игрой и не осознать, чего от него хотят. Задача «одевайся на улицу» может оказаться



непомерно сложной. Попробуйте поделить её на маленькие шаги: «Надень носки, потом штаны и майку, а на майку – кофту». Ребёнок также может проверять, что будет, если он ослушается, – накажут ли его, или можно и в дальнейшем так себя вести. Так он проверяет границы дозволенного, о чём мы писали выше.

Проанализируйте культуру общения внутри семьи. Возможно, вы сами не слышите или игнорируете просьбы малыша или других членов семьи. Дети – маленькие зеркала родителей. Если ребёнок просит вас о чём-то, а вы делаете вид, что не заметили, то он будет подражать вам. Взрослому в таком случае остаётся только кричать от безысходности.

Объясните смысл ваших слов. Дети учатся понимать нас и изучают новые слова. Некоторые просьбы могут быть неясны, потому что они никогда не делали это сами и не знают,



как справиться. Не забывайте уточнять, для чего вы просите ребёнка сделать что-либо: «Шапку нужно надевать, чтобы не замёрзла голова. Если голова замёрзнет, то ты можешь заболеть. Тебе придётся некоторое время не гулять и пить лекарства».

Учитесь договариваться. Когда дети достаточно взрослые, с ними можно общаться и приходить к компромиссам. Например, вы можете предложить взаимно удобные отношения: «Давай договоримся, что я больше не буду повышать на тебя голос, а ты всегда будешь слушаться меня на детской площадке». Помните, что ребёнок не ваш подчинённый.

Давайте позитивную обратную связь. Постарайтесь не фокусироваться на оплошностях вашего ребёнка. Например, он сломал карандаш. Вместо того чтобы ругать его за то, что он не ценит вещи, скажите: «Хорошо, что ты сказал мне об



этом. Ты мог бы получить занозу. Давай стараться быть аккуратнее с вещами».

Необходимо признать и принять, что крик – это не сила, а слабость! Поставьте перед собой цель каждый день становиться сильнее и лучше.

Кто дочитал до этого места и не устал, тот молодец. Последнее, что мы хотим тут сказать, это...



Это их работа. Они незрелые люди, они изучают, как всё это работает и чего вообще ожидать от мира. Им обязательно нужно пробовать ваши границы, чтобы понять, где их



собственные, и на что можно опереться. Они обязательно будут экспериментировать с дозволенностью и таким образом учиться ответственности. Их префронтальная кора ещё недоразвита, поэтому эмоции часто берут верх, и они теряют способность думать и реагировать адекватно.

Они просто дети.

И вы стали кричать на них вовсе не потому, что вам было нечего делать. Часто это впитывается из семьи, от своих собственных родителей. И у многих из нас совсем нет других образцов, поэтому может казаться, что эти плохие шаблоны въелись намертво, их никак не преодолеть.

Так вот.

Мы хотим обратить ваше внимание на то, что у вас очень много инструментов и ресурсов. Ваши родители сделали лучшее из того, на что были способны, но у них не было психотерапии, интернета, готовых исследований по детской психологии, курсов и групп для родителей, этой брошюрки и многого другого. У нас же есть, кроме всех этих прекрасных штук, знание о том, что именно из их способов



не сработало. Мы можем создавать свои новые способности и своё родительское поведение – хотя бы на этой базе. На самом деле, наша база гораздо больше.

Вы прекрасные мамы и папы, и мы уверены, у вас всё получится.

Успехов!!!

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И
ВАШИХ ДЕТЕЙ!**



Подборка игр, которые помогают наладить контакт, мягко направлять поведение и избегать конфликтов.

Игры для малышей (1–3 года)

- **«Говорящие предметы».** Обыгрывайте обычные вещи: носки «хотят поскорее попасть на ножки», чашка «скучает без кашки». Это превращает рутину в игру и снижает сопротивление ребёнка.

- **«Помоги мне».** Просите малыша о посильной помощи: «Не могу найти вторую варежку, помоги!» Ребёнок чувствует свою значимость, а вы избегаете давления и приказов.

- **«Кто быстрее?».** Превратите сборы (уборку) в соревнование: «Спорим, я соберу три игрушки, а ты – пять?» Важно не подначивать и не высмеивать, а искренне радоваться любому результату.

Игры для дошкольников (3–6 лет)

- **«Супергерой».** Ребёнок становится супергероем, который спасает мир от беспорядка, опаздывания или капризов. Например: «Сегодня ты – Молния, тебе нужно одеться за три минуты, чтобы успеть на миссию!» Это даёт мотивацию без криков и упрёков.

- **«Сделай наоборот».** Если ребёнок упрямится, предложите сделать наоборот: «Только не надо надевать ботинки, они ведь не хотят на ножки!» Часто срабатывает обратный эффект, и ребёнок делает нужное действие из чувства самостоятельности.

- **«Совместный рисунок».** Возьмите большой лист и по очереди дорисовывайте детали. Игра учит договариваться, замечать желания другого и выражать эмоции без агрессии.

- **«Общая история».** По очереди добавляйте по одному предложению к истории. Это тренирует внимание к словам друг друга, снижает напряжение и создаёт ощущение команды.

Игровые приёмы (для любого возраста)

- **«Присоединение к игре».** Если ребёнок чем-то увлечён, не прерывайте сразу, а присоединитесь: «Ух ты, какой крутой город ты строишь! Можно я поставлю тут мост?» Это снижает сопротивление и делает переход к другим делам мягче.

- **«Переключение внимания».** При начинающемся конфликте предложите неожиданное: «Ой, посмотри, на стене тень похожа на дракона! Как думаешь, он добрый или злой?» Приём помогает снять напряжение и избежать эскалации.

