**Как перестать кричать на ребенка?**

Легко давать такие рекомендации, как «не кричите на ребёнка», «не ругайте ребёнка», «уважайте своего ребёнка» и т. д. А вот выполнять эти рекомендации у родителей получается далеко не всегда. Есть ли выход из ситуации? Простого ответа на вопрос, как научиться не кричать на ребёнка, нет. Практически невозможно в один момент изменить своё поведение. А что можно? Только идти непростым путём — путём медленного изменения.

КРИК, ПУСТЬ НА МГНОВЕНИЕ, НО СОЗДАЕТ ИЛЛЮЗИЮ КОНТРОЛЯ НАД СИТУАЦИЕЙ.

А вы знаете, что КРИК на ребенка «заглушает» смысл того, что вы пытаетесь до него донести? Попробуйте наоборот – поговорить с ним спокойно и тихо. Пусть он слышит ваши слова, вместо того, чтобы слышать кричащий голос.

Поймите, то, что вы пытаетесь донести до ребёнка криком – он НЕ слышит.

В ситуации стресса запускаются древние реакции нервной системы: «бей, беги или замри». Но бежать ему некуда. Бить (нападать) на взрослого – невозможно!

Остаётся только ЗАМЕРЕТЬ.

«Замирая», ребёнок теряет способность делать выводы и понимать то, о чём вы кричите и что именно пытаетесь донести. Включается так называемая «психологическая глухота» – обучения и рефлексии не происходит.

**Вы хотите, чтобы ребенок вас услышал?**

Для этого он должен чувствовать себя безопасно и спокойно. Тогда он сможет слышать вас и понимать.

Обучение возможно только в состоянии покоя, когда ребёнок не испытывает стресс, ему не страшно и кора его головного мозга способна понимать и обрабатывать входящую информацию.

Да и вы тоже из состояния гнева, раздражения и ярости ничего толкового, разумного и полезного до ребёнка донести не сможете. Вот почему так важно уметь вовремя остановиться, когда вас начинает «нести» — чтобы не «наломать дров» и действовать разумно и осмысленно.

Если мы хотим, чтобы наши дети умели контролировать себя и управлять своими эмоциями, очень важно чтобы мы сами, взрослые, умели это делать и показывали своим примером.

Как вы думаете, сколько нужно времени на то, чтобы овладеть своими эмоциями и вовремя «остановиться»?

Некоторые считают, что на это нужно 15-30 минут. Думаю, вы будете удивлены, нужно **всего 7 секунд.**

Именно столько времени нужно для того, чтобы переместить внимание из той зоны мозга, которая отвечает за эмоции (лимбическая система) в зону мозга, которая отвечает за разумные, здравые решения, анализ ситуации, логику и осознанность (кора головного мозга).

Поэтому, как только начинаете «заводиться» и вам захочется повышать голос – любым способом постарайтесь «выиграть» для себя это время. Например: уйдите в другую комнату, дышите медленно и глубоко, переключите внимание: начните мыть посуду, уборку и т.д.

**Помните, когда вы кричите на ребёнка, он НЕ перестаёт любить вас, он перестаёт любить СЕБЯ!**

Частый крик родителей чреват тем, что ребенок будет прятать эмоции. Последствия плачевны. Лучше пусть позлится и топнет ножкой – расскажите, что он злится/гневается – называйте эмоции, он имеет право ее пережить. И справиться с ней. Крик оправдан только в одном случае. И этот случай — опасность для жизни.

**Как разговаривать с ребенком, чтобы не доходило до крика**

Опуститесь на его уровень – присядьте, возьмите на руки. Если сидите друг напротив друга, возьмите руки ребенка в свои, сохраняйте зрительный контакт. Если ребенок расплакался из-за ваших слов – не отказывайте в обнимашках, если они ему нужны. Напомните о том, что любите его. Малыш должен быть уверен в том, что если ему нужна мама/папа, его дома примут таким, какой он есть, даже если он набедокурил. Малыш должен совершать ошибки и учиться на них.

Если вам кажется, что ребенок реагирует только на крик, подумайте, может, ребенок испытывает недостаток в любви? Как часто вы читаете с ним книги, общаетесь, говорите о том, как день прошел, целуете и обнимаете его, говорите, как сильно любите? Сколько времени вы проводите «включенно»? Если вы работаете за компьютером, а ребенок рядом играет, это равноценно тому, что вас нет рядом.

**Алгоритм действий, если вы уже сорвались и накричали**

Объясните ребенку, что был напряженный день, вы очень устали, поэтому не сдержались. Извинитесь, если вы неправы.

Но вы расстроены, потому что ребенок сделал нехорошо, неправильно. Ребенок имеет право на прощение в виде налаживания диалога. Помните о том, что на людях вы должны всегда быть на стороне ребенка, выясняйте отношения только наедине. Ругая ребенка при посторонних, его друзьях, например, вы унижаете его.