***Консультация для родителей, воспитывающих детей с ТМНР.***

 ***«Родители и их чувства. Как сдерживаться и не кричать на ребенка»***

 Иногда даже самые любящие родители срываются. Многие мамы и папы повышают голос, потому что «запрограммированы» на крик – так поступали их родители. Некоторые, позволяют себе прикрикнуть на ребенка с особыми образовательными потребностями только в тех случаях, когда очень расстроены или разгневаны. Подумайте о том, что крик больно ранит самоуважение и чувство собственного достоинства вашего чада, а также мгновенно разрушает душевную взаимосвязь между вами. Когда родители кричат, дети пугаются. Они воспринимают крик как нападение, поэтому либо бросаются в бой (огрызаются и кричат на нас), либо убегают, стараясь физически либо эмоционально уйти подальше от крика. Дети учатся общаться, имитируя манеру общения родителей. Если мы намеренно кричим на ребенка, чтобы заставить его делать то, что нам нужно, это называется запугиванием. И дети учатся кричать на других, чтобы принуждать их делать то, что они хотят. Если взрослые кричат на ребенка ненамеренно, значит, они потеряли контроль над собой. И ребенок понимает, что кричать на других – это вполне приемлемый способ справиться со своим плохим настроением. Проблему крика можно устранить и снизить причиняемый им эмоциональный вред. В следующий раз, когда почувствуете, что не можете сдержаться, попробуйте следовать этому примеру: Скажите ребенку, что вы постараетесь справиться с собой, чтобы перестать кричать на него, и попросите помочь вам в этом. Дайте ему разрешение прерывать вас, когда вы начинаете кричать. Предложите своего рода пантомиму – зажимать ладонями уши. Кроме того, крик можно прервать словами: «Ты кричишь на меня, а это мне неприятно» или «Пожалуйста, поговори со мной спокойно, ведь ты любишь меня». Отреагируйте на это напоминание, прибегнув к «перемотке, наладке и повторному запуску».

 **Пример:**

* Перемотка – «Спасибо за напоминание, я забыла об этом, поскольку была расстроена».
* Наладка – «Прости, ты не заслужил, чтобы на тебя кричали. То, что ты сделал, нехорошо, но и кричать на тебя тоже не следует».
* Повторный запуск – «Давай начнем все сначала. Я огорчена, потому что ты не соглашаешься со мной». Наше разрешение детям напоминать о том, что кричать не следует:

 • дает им силу, чтобы защититься от крика, не вступая в борьбу (не спасаясь бегством);

• оберегает их чувство собственного достоинства, потому что дает им понять, что они не заслуживают такого обращения;

 • укрепляет взаимосвязь, так как мы выказываем уважение к их потребностям и чувствам.

***Несколько советов:***

* «По возможности уделять себе хотя бы час в день: побаловаться в это время маской для лица, чтением, любимым хобби. В общем, уделить внимание себе любимой, это успокаивает и возвращает радость».
* «Один мой знакомый вместо того, чтобы кричать или ругаться говорит нараспев: «Ну, что-о-о это такое?» Без всякого повышения голоса. И выговаривается, и не шумит??»
* «Если вы не можете сдержаться, чтобы не обозвать ребенка, то хотя бы оставьте при себе всякие «дурак» и «бестолочь». Придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: «Ух ты, барабулька-конопулька!». Еще можно, вместо того чтобы повышать голос на ребенка, скорчить рожицу или разыграть пантомиму. Можно, разозлившись, зарычать или захрюкать... Вообще, лучшее средство от гнева – юмор!»
* «Все дело в мамином самочувствии. Счастливая мама – хорошая мама. Иногда и надо строгим голосом говорить. Но главное чтобы ребенок знал, что мама его любит. Каждый вечер перед сном говорить ему это, гладить, обнимать, целовать. Тогда и строгие ситуации, когда, например, крутит ручки конфорок на печке или что-то подобное, воспринимаются только, как отдельные ситуации, когда мама строгая, а не тенденция поведения. Это у меня так».
* «Я сама подглядела у другой мамы, как она, разозлившись на нашалившую дочку, вместо того, чтобы накричать на нее, с преувеличенно свирепым видом погналась за ней со словами «Вот догоню тебя!» Дочка побежала, мама за ней, и сложная ситуация как-то незаметно превратилась в игру».
* «Попробуйте вместо того, чтобы орать на ребенка, зарычать или завыть...Это позволит вам не наговорить гадостей в адрес ребенка, таких, о которых вы потом, когда остынете, будете жалеть.»
* «Детям любого возраста, даже младенцам, нужно говорить о своем настроении и состоянии. Обязательно нужно говорить, что у вас плохое настроение или вы устали. Они все поймут и то, что после этого может последовать крик и что-то подобное, пройдет гораздо легче для ребенка».
* «Думаю, кричать можно, но в голосе не должно быть ненависти и агрессии, вот что пугает и обижает глубоко…»
* «Если ругаете ребенка, важно говорить о его плохом поведении, поступке, а не переходить на личность, не унижать... Надо всeгда помнить и подчеркивать это в разговоре с ребенком, что сам он хороший, только повел себя плохо, некрасиво и т.д. Не навешивайте ярлыков!»
* «Большинство взрослых умеют держать себя в руках, когда это им необходимо. Например, вы сдерживаетесь при разговоре с начальником из-за страха потерять работу...С детьми мы, к сожалению, не церемонимся. Может быть, мы научимся конструктивно разрешать конфликты с детьми из-за страха потерять их уважение и любовь к нам, из-за страха навсeгда одним нашим злым словом разрушить доверительные отношения между нами...»

***Как перестать кричать на своих детей***

Некоторые родители задаются вопросом, как перестать кричать на ребенка. Порою трудно сдержать эмоции и, кажется, нет другого способа привлечь внимание и добиться послушания. Что такое крик по отношению к ребенку? Это признак нашего бессилия, беспомощности и слабости. Он вызывает агрессию, чувство тревоги и страха. Постоянно кричащий родитель учит ребенка общаться так же. Дети наше зеркальное отражение. Они впитывают действия взрослых, словно губка. Крик – это выражение эмоций, поэтому стоит задуматься: «Почему я кричу, и в каких ситуациях это происходит?» А еще крик вызывает у детей чувство вины, занижает самооценку и приводит к тому, что уже в зрелом возрасте они не

воспринимают свою ценность.
Повышение голоса на ребёнка зачастую воспринимается как нечто само собой разумеющееся: разве можно как-то ещё заставить его слушаться и признавать родительский авторитет? В общем-то, все признают, что кричать на ребёнка – не очень хорошо, но это так привычно, что отказаться от этого метода воспитания не так-то просто. Срываясь на крик, родители, чтобы заглушить своё чувство вины, находят множество оправданий такому поведению: «сам виноват – довёл», или «всё равно он знает, что я его люблю». ***Чем опасен крик?***

На самом деле крик скорее мешает воспитанию, чем помогает. С каждым окриком и грубым словом лопаются тонкие нити привязанности между родителем и ребёнком. Для ребёнка гневные крики мамы или папы – очень травмирующая ситуация, ведь в этот момент самые близкие и любимые люди становятся холодными, злыми, отчуждёнными. До определённого момента ребёнок беспомощен перед криками взрослого, но ближе к подростковому возрасту разговор на повышенных тонах уже не будет иметь такой власти над ребёнком. Не исключено, что ребёнок начнёт отвечать родителям тем же или просто активно сопротивляться такому обращению. Самым серьёзным последствием воспитания криком является то, что ослабевшая привязанность ребёнка к родителям не может быть для него крепкой опорой по жизни. Такие дети больше подвержены влиянию других людей, семья не воспринимается ими как надёжный тыл. Зачастую друзья и компания для ребёнка становятся важнее родителей, а это значит, что родители могут просто «упустить» своих детей. Другим серьёзным последствием крика является то, что такая модель поведения закрепляется в сознании ребёнка, и, став взрослым, он «на автопилоте» будет ее применять и к своим детям. Это означает, что «эстафета» испорченных детско-родительских отношений пойдёт дальше.

**Как не кричать на ребёнка?**

Между тем, есть семьи, в которых на детей не кричат. В этих семьях – самые обычные, не идеальные и дети, и родители. Им удалось искоренить крик и найти другой подход к своим детям. Если вы тоже задаётесь вопросом «как перестать кричать на ребёнка» – эти советы будут полезны.

***Дайте себе право на ошибку.***

Иногда родители боятся признать, что они в чем-то не правы, считая, что это подорвёт их авторитет в глазах ребёнка. На самом деле для ребёнка важнее иметь рядом «земного» родителя, с промахами и ошибками, нежели «непогрешимое божество». Очень важно и перед самим ребёнком признать, что вы только учитесь быть родителем, и иногда ошибаетесь и поступаете не правильно.
***Ребёнок – это зеркало родителей.***

Если мы хотим, чтобы ребёнок умел управлять своими эмоциями – сначала мы должны научиться управлять своими, чтобы стать ему примером. Ключевое слово здесь «управлять»: эмоции нельзя вытеснять, «зажимать», им обязательно нужно давать выход, но в приемлемой форме.***Помните, что ребёнок ничего не делает «на зло».***

Он ещё многого не умеет, его движения не ловки, ему всё интересно, именно поэтому он может разбросать игрушки, пролить молоко, испачкать одежду и т.д. Относитесь к ребёнку как к ребёнку и постоянно держите в голове мысль «что с него взять, он ещё ребёнок».***Не доводите себя до срыва и нервного истощения.***

Если вы чувствуете, что очень устали и уже «на грани» – возьмите тайм-аут. В таких ситуациях нужно действовать как при крушении самолёта: в первую очередь кислородную маску надеваем на себя, только потом – занимаемся ребёнком. Этой «кислородной маской» может стать хороший отдых – тёплая ванна, любимая книжка или сериал, поход по магазинам или на маникюр. У

каждого свой способ сделать себе приятное.
***Научитесь останавливаться, когда чувствуете сильное раздражение и гнев*.**

В этот момент лучше всего переключить фокус внимания с ребёнка на себя. Как говорит замечательный психолог Людмила Петрановская, нужно научиться брать себя не в руки, а «на ручки», то есть просто посочувствовать себе, пожалеть: и так устала, а тут ещё ребёнок что-то разлил, теперь вытирать придётся. А с сына (дочки), какой спрос – он ещё ребёнок. Этот приём хорошо помогает вовремя остановиться и понять, что причина крика –

не действия ребёнка, а ваша собственная усталость.
***Постарайтесь понять, что чувствует ребёнок, когда на него кричат.***

В тренингах для родителей есть такое упражнение: один участник садится на корточки, а другой стоит около него и отчитывает. Нескольких минут хватает для того, чтобы сидящий расплакался и почувствовал сильный страх. Обычно после такого упражнения родители гораздо реже повышают голос на ребёнка. Однако и без упражнений можно пытаться понять чувства ребёнка. Вообще же, понимание чувств и эмоций ребёнка помогают и ему самому разобраться в своих переживаниях и учат ребёнка регулировать своё поведение.
***В любой ситуации сохраняйте контакт с ребёнком, проявляйте уважение к нему*.**

Ребёнок должен чувствовать, что даже если мама злится, они все равно «по одну сторону баррикады»
***Не игнорируйте собственные чувства*.**

«Гигиена» собственных чувств – очень благодарное занятие, ведь когда мама может разложить по полочкам, на что, почему и как она отреагировала криком, она учится управлять этими чувствами. Обязательно нужно давать выход этим чувствам через слёзы, слова, творчество или другим способом.
***Придумайте себе какой-то образ или фразу, которые будут помогать удержаться от крика.***

Можно ассоциировать себя с «большой мамой-слонихой», которую невозможно вывести из себя детскими шалостями, или повторять какую-то мантру.
***Правильно расставляйте приоритеты*.**

 Не забывайте, что воспитание – это, прежде всего, отношения с ребёнком. Дети растут, и, спустя время, воспитательные функции уйдут из жизни родителей, останутся лишь отношения, складывающиеся годами. Что это будет – теплота и близость или обиды и отчуждение – зависит именно от родителей.
Родители, готовые прилагать усилия к работе над собой и отказывающиеся от криков в воспитании ребёнка, заслуживают огромного уважения. Они проделывают огромную работу, отголоски которой дойдут и до их внуков, и до следующих поколений, ведь ребёнок, росший без криков, став родителем, сам вряд ли станет кричать. Более того, спокойное воспитание, как это ни парадоксально, делает детей более послушными. Ребёнку жизненно важно быть рядом со «своим» взрослым, а послушание – это вещь, предусмотренная природой. Глядя на спокойных родителей, ребёнок и сам учится справляться со своими эмоциями и регулировать своё поведение.



***10 советов, помогающих обуздать свои отрицательные эмоции.***

1. ***Осознайте последствия крика.***

Когда вы кричите на ребенка, чтобы добиться от него нужной реакции, это рождает в детской душе лишь страх. Он слышит крик, но не его содержание. Да, ребенок начинает реагировать в тот момент, когда взрослый повышает голос, но лишь потому, что боится. Это настоящая ловушка для родителей. Они кричат и злятся на себя, за то, что не смогли в очередной раз справиться с негативными эмоциями. Гнев набирает силу и уже трудно остановиться. А ребенок, вместо уважения и близости к вам, все больше отдаляется.

1. ***Подготовьте ребенка к «эксперименту».***

Отказаться от крика довольно сложно и это не происходит за один вечер. Потребуется много усилий и помощь ребенка не помешает. Поговорите с ним и попросите об услуге. Объясните, что с сегодняшнего дня вы перестаете кричать друг на друга. Теперь ваше общение только в спокойных тонах. Попросите ребенка напоминать это правило каждый раз, когда вы его нарушаете. Он будет чувствовать, что его оценили, а вы сможете избежать ошибки.

1. ***Научитесь контролировать эмоции.***

Мало кто умеет распознавать эмоции так точно, как ваш ребенок.А учится он глядя на реакцию взрослого. Если вы реагируете криком на различные ситуации, то рано или поздно ваше чадо станет вести себя так же. Проговаривайте вслух свои возникающие чувства. Не копите их внутри, иначе все взорвется как бесконтрольный вулкан. Пусть ребенок учится сопереживанию, а не впитывает вашу злость.

1. ***У детей есть право быть детьми.***

Как перестать кричать на ребенка он словно специально выводит из равновесия? Помните, что дети - это экспериментаторы, которые усердно прощупывают границы на предмет дозволенности. Они познают, что хорошо, а что плохо. Старайтесь спокойно объяснять им, почему некоторые вещи нельзя делать и не выходите из рамок спокойствия.

1. ***Избегайте борьбы за власть.***

Будьте осторожны, и не попадитесь в схему отношений «Я тебе докажу, кто в доме хозяин!» Это тупик. Возможно, ваш ребенок проходит очередной бурный этап развития и сойдет на нет. Сконцентрируйтесь на сильных сторонах своего чада. Помните, что вы родитель и у вас больше опыта и навыков для разрешения конфликтных ситуаций.

1. ***Поймите, что дети это не вы.***

Многие люди ожидают от других, и особенно от детей, поведения, удобного для себя. Это дарит чувство спокойствия.В противном случае появляется тревожность, а вместе с ней и крик. Вам надо осознать, невозможно требовать от других действий удобных лишь для вас только потому, что так вы ощущаете спокойствие и комфорт.

1. ***Посмотри на мир глазами ребенка.***

Когда дети верят, что мы на их стороне, то хотят вести себя хорошо, как минимум для того, чтобы сделать нам приятное.

1. ***Найдите свои методы для успокоения.***

Что вы делаете, когда чувствуете, что вот-вот взорветесь?Как пытаетесь остановить приближающийся крик? Можно сосчитать до трех и сделать глубокий вдох. Или улыбнуться друг другу, чтобы разрядить обстановку. Эти быстрые и простые действия позволят вам остыть.

1. ***Поработайте над осознанием своих эмоций.***

Обратите внимание на чувства, которые возникают в момент ярости. Под гневом могут скрываться страх, печаль, отчаяние или разочарование. Позвольте себе прочувствовать эти эмоции и пережить их. Не принимайте поспешных решений, подождите пока гнев уйдет.

1. ***Помните о волшебных словах.***

Вам известны такие слова, как: пожалуйста, спасибо, извините? В общении с незнакомыми людьми мы их часто употребляем. К сожалению, бывает так, что по отношению к самым близким и родным людям эти волшебные слова застывают в горле словно ком. А ведь так просто сказать прости ребенку, если вы сорвались на крик, попросить об одолжении или поблагодарить за хорошее поведение. Если вам кажется это сложным или глупым, задайте себе вопрос - почему? Иногда достаточно сделать шаг навстречу и ситуация начнет меняться в лучшую сторону.

