**Як не зриватися на дитині і тримати себе в руках**

Дитина з самого свого народження – особистість. Це маленька людина, яка потребує підтримки і мудрої поради батьків, а не крику, погроз і покарань. Не в жорстокому і злому відношенні, а в добрі, піклуванні і турботі. Проте, нажаль, часто найменше любові дістається найріднішим людям – нашим дітям.

Криком люди в первісні часи сповіщали про наближення небезпеки. ***Крик*** – це символ страху, тривоги. Людина не може адекватно реагувати на крик. Як правило, кожному крику щось передує. Це можуть бути різні зовнішні чинники: сварки, проблеми на роботі, фінансові труднощі, принеження гідності та самооцінки, фізична втома… І як результат, через найменші дрібниці дорослі зриваються на дітях. Бо вони «малі та безпорадні» і не можуть дати відсіч. Адже сильнішим, чи тим людям від яких ми залежні - протистояти важче (наприклад: у вас поганий настрій, на роботі не ладиться та ще й керівник догану дав. Ви не будете опиратися, відстоювати повністю свою точку, адже залежите від цієї людини і якщо дасте волю словам – завтра можете лишитися без роботи. Ми себе стримуємо, хай як би важно не було. Чому ж не використати таке терпіння по віжношенню до дітей?). І свій гнів, напругу ми не завжди взмозі десь виплиснути, дуже часто вона накопичується, що в результаті дає погані наслідки.

***Причини накопичення напруження:***

* ***фізична перевтома:*** при фізичних перезагрузках нервове напруження досягає піку. Ресурсів організму не вистачає на підтримку фізичної діяльності і контроль емоційного балансу;
* ***невміння донести свої бажання і почуття близьким людям:*** неспроможність виражати свої почуття і бажання веде до накопичення незадоволення. Оточуючі не розуміють вас, а ви не можете про це сказати;
* ***невміння розпізнати справжню причину роздратування:*** реальні причини тривоги накопичуються, та не викликають вибуху емоцій. Остання капля роздратування провокує нервовий зрив. При цьому справжні причини хвилювання лишаються невирішеними;
* ***загальне відчуття недооціненості і незрозумілості:*** «синдром рятувальника» - ви прикриваєте все і вирішуєте всі проблеми, навіть коли вас про це не просять і цього не потребують. В результатті ваші зусилля не ціняться. Ви накопичуєте роздратування і нервозність;
* ***тиск на вас:*** при постійному тиску на вас зі сторони людини чи системи, яким ви не можете протистояти, ваше нервове напруження знаходить вихід по відношенню до того, хто не може протистояти вам.

В повсякденному житті люди щодня зустрічаються з труднощами, які потрібно пережити та відпустити. Свої емоції, переживання не варто тримати в собі, їх потрібно «виплискувати», та не на дітей. Адже ваша нестриманість, емоційна нестабільність пагубно впливає на життя та розвиток власних чад.

***Наслідки емоційної нестриманості:***

* ***порушення батьківського авторитету:*** діти не сприймають батьків з повагою, якщо ті демонструють свою вразливість, слабкість; діти не поважають батьків, якщо ті демонструють принизливу поведінку по відношенню один до одного;
* ***нездатність об’єктивно оцінювати те, що відбувається:*** в момент піку емоційного підйому втрачається фокусування на тому, що відбувається, розсудливий підхід в оцінці подій стирається;
* ***стрес для дитини, який провокує істерики, страх, панічні атаки:*** у дитини розвивається страх батьків; проявляються істеричні стани, страхи, панічні атаки; понижується ініціативність; ростуть комплекси та обмежуючі програми;
* ***нездатність викликати у дитини відчуття довіри:*** діти не здатні довіряти тим, кого бояться; дитина закривається від батьків, оберігаючи свій внутрішній простір; дитина вчиться протистояти батькам, виражаючи силу характеру через істерики і протести;
* ***неспроможність фокусуватися на цілях і завданнях виховання:*** під впливом миттєвих імпульсів спалахів гніву втрачається здатність адекватно оцінювати завдання і підбирати правильні способи дій;
* ***відношення себе в стан залежності від дій і реакцій інших людей:*** коли ви під впливом різких реакцій на зовнішні події, вами легко маніпулювати і направляти ваші емоції.

Будь-хто зі світлим розумом і серцем може спокійно роз’яснити своїй дитині, в чому її помилка, що треба і що не треба робити, як вирішити певну проблему. Крім того, вміння спокійно спілкуватися з малюком підвищує самооцінку батьків. І що найголовніше — дитина розуміє те, що їй пояснюють швидше, ніж якщо це робити з галасом. В разі, коли треба розтлумачити щось вкрай важливе, говоріть строго, але спокійно. Та як саме втриматися і не зірватися на крик?

Нижче наведі способи, які стануть в пригоді батькам. Вони виручать у ситуаціях, коли треба впоратися з миттєвими емоціями роздратування.

***Способи не кричати на дитину:***

* ***1:*** ***батьки не повинні псувати свій авторитет криком.***
Не варто кричати загалом: на колег, родичів, співробітників, близьких, а тим паче на дітей, адже вони повинні слухати з півслова, хоча часом це не виходить і з 10-го разу. Спочатку пообіцяйте собі, що більше ніколи не підвищите голос. В якій би ситуації не опинилася ваша дитина, що б вона не накоїла, як би не намагалася вивести вас із себе. Як тільки усвідомлюєте, що починаєте кричати — зупиніться! Уявіть, що багато людей дивиться на вас. Це відволіче, і ви зможете заспокоїти дитя та пояснити йому, що від нього хочете;
* ***2:*** ***на дитину кричить чужа особа.*** Простий і легкий спосіб – тільки-но збираєтесь кричати, уявіть, що це чужа людина кричить на вашу дитину. Страшно, чи не так? Одразу виникають негативні почуття до цього незнайомця. В такій ситуації кожен з батьків знайде безліч пояснень, чому ваша дитина так робить, оправдає її;
* ***3:***  ***треба уявити чужого малюка.*** В той час, як виникає бажання підвищити голос, уявіть, що кричите на зовсім чужу дитину. Ой! Хіба порядна людина може так зробити? Суть в тому, що якщо ви можете пробачити це чужому малюкові, то зможете і власному;
* ***4:*** ***гості вдома.*** Коли дім повен гостей, у нас змінюється поведінка, ми намагаємося бути ввічливішими і все прощаємо. Навряд чи порядні батьки будуть кричати на дітей в присутності гостей. Тому, якщо є змога втриматися перед чужими людьми, то треба постаратися це зробити і один на один з рідною дитиною;
* ***5:*** ***участь у шоу «Гарна мама (тато)».*** Наостанок один з найсучасніших методів — в разі, коли ви на межі зриву, уявіть, що на вас направлені камери, йдуть зйомки проекту «Гарна мама чи тато» і ви головний герой. Ваше завдання — вирішити складну проблему. В такій ситуації легше дібрати потрібні слова, які зрозуміє дитина, вона усвідомить, як потрібно себе вести.

Щоб не зірватися на крик, коли дитина скоїла обурливий вчинок, глибоко вдихніть, прикусіть губу перш ніж щось сказати. Не приховуйте від неї що сердитеся, але не переходьте на крик. Якщо відчуваєте, що обов’язково зірветеся – підіть геть. Це свого роду втеча від себе. Ноги в руки і в іншу кімнату, нечутно вилаявшись собі під ніс. Як би потім не довелося вчитися стримувати себе від лайки. Необхідно, щоб дитина зрозуміла, що ви сердиті, та виясняти з нею стосунки будете коли заспокоїтеся. Якщо ви вже не втрималися від крику, постарайтеся не говорити речей, які особливо боляче б’ють по людській гідності. Говоріть про те, чого хотілиб, та не погрожуйте. Якщо у випадку лютого обурення зайшли далеко – доречно та розумно буде вибачитися перед дитиною, коли сварка уляжеться.