

Zdarza Ci się, że krzyczysz na swoje dziecko? Przeczytaj ten tekst.

Agata jest mamą około trzydziestki. Dość przeciętną, poświęcającą cały swój czas Frankowi. Syn ma prawie trzy lata i jak przystało na młodzieńca w tym wieku, próbuje pokazać swoją niezależność. Agacie zdarza się krzyknąć na synka. Mając gorszy dzień, wyładowuje swoje własne frustracje na Franku. Potem przeprosza, jest jej głupio, że tak się zachowała. I co? I za kilka dni sytuacja się powtarza. Pewnego dnia, gdy **podniosła głos** na swoje dziecko, rezolutny trzylatek spojrzął na mamę i powiedział: "Mamusiu, nie krzycz, po co krzyczysz?". Agacie zrobiło się słabo. Bo **dotarło do niej**, że krzywdzi własne dziecko...

Justyna i Krzysiek. Są małżeństwem od 12 lat. Mają jedenastoletniego Kubę i trzyletnią Natalię. Wraz ze znajomymi spędzali weekend na działce. Miła okolica, lasy, zalew. Znajomi mają córkę, Zuzię, sześciolatkę. Natalia i Zuzia bawią się razem. Kuba, jest świetnym bratem, doskonale opiekuje się siostrą, ale **jak każdy nastolatek**, chciałby posiedzieć z rodzicami przy stole, wtrącić coś do rozmowy, poczuć się jak dorosły. Gdy dziewczynki biegają dookoła stołu, Kuba próbuje coś powiedzieć Justynie, swojej mamie. W odpowiedzi słyszy: "Zamknij się!". Kuba się uśmiecha, ale jest mu przykro. Chwilę później wujek, od razu z pretensją doprawioną buteleczką chmielowego napoju, wyrzuca z siebie:

- *Gdzie jest Natalia?*

- *Z Zuzią* - odpowiada Kuba

- *I co, Zuzia ma pilnować twojej siostry?!?!*

Niemalże każde zdanie skierowane do Kubę **było pretensją**, nakazem lub zakazem. Żadnych prośb, miłych gestów, uśmiechów.

O czym mówią te dwie historie? Agata, jako matka, musi zacząć myśleć, że wszystko, co robi i mówi do swojego dziecka, w którymś momencie do niej wróci. Jeśli Franek będzie wyrastał **w atmosferze krzyku** i pretensji, sam będzie krzyżącym dorosłym.

A rodzice Kubę? Wykrzyżane "**zamknij się**", to objaw ich słabości, to oni z czymś sobie nie radzą a nie dziecko. Gdy Kuba dorośnie i sam odezwie się w ten sam sposób, będzie już za późno na naukę. Abstrahując od tego, że krzyczą... "Zamknij się!" do dziecka? Własnego? Możliwe, że mieli zły dzień, może Kuba chwilę wcześniej mocno narozrabiał? Ale co, na Boga, musiał zrobić, żeby wrzeszczeć do niego "zamknij się!"?

A na marginesie, czy Kuba jest winny, że ma siostrę? Powinien za nią chodzić krok w krok? Nie! To dziecko rodziców, a nie jego i **nie można zrzucać odpowiedzialności** na starsze dziecko tylko dlatego, że jest starsze - ale to już inna historia.

Co w takim razie zrobić, gdy kilkulatek kompletnie nie słucha, powtarzamy mu po raz kolejny, że czegoś nie może, a on i tak swoje?

Rodzice tracą cierpliwość, puszczają im nerwy i co? **Krzyczą? Biją?** Nie, można inaczej. Tak jak Dorota:

- *Ja nie krzyczę, ja się obrażam. Wiesz, strzelam focha. Wychodzę z pokoju, a Mała po chwili leci do mnie i przeprosza, bo wie, że zrobiła źle.*

Dorota nie krzyczy, bo zdaje sobie sprawę z tego, że ten podniesiony głos w którymś momencie odbije się na niej samej. Mała w końcu zrozumiałaby, że krzyk jest w porządku i sama zaczęłaby krzyczeć. Podejście Doroty, jakże inne od postawy Agaty czy rodziców Kubę jest dobrym rozwiązaniem. Pod warunkiem oczywiście, że rodzic jest w stanie **opanować złość** i po całym zajściu, gdy emocje opadną wytłumaczyć dziecku co zrobiła źle. Na spokojnie...

Dlaczego krzyczysz na dziecko, chociaż tak bardzo je kochasz?

Krzyczysz na dziecko, ponieważ **nie radzisz sobie** z sytuacją - nie potrafisz w inny sposób skłonić dziecka do takiego zachowania, jakie w danym momencie jest Ci na rękę. Ale czy **nie zauważyłaś**, że zazwyczaj krzyk nie daje spodziewanego efektu? Zastraszasz dziecko, okazując jednocześnie swoją bezradność. Frustrujesz się. Czy to nie **za dużo negatywnych emocji** na raz?

Krzyk działa na dziecko bardzo negatywnie. Po pierwsze, jak już wspomniane zostało wyżej, powoduje, że dziecko się boi. Po drugie, upokarza je. Po trzecie, **oddziałuje fizycznie** - wywołuje zwiększoną produkcję kortyzolu w organizmie dziecka, zwanego „hormonem stresu”. To dlatego częstą reakcją dziecka na Twój krzyk jest histeria, również **podniesiony głos**, płacz, zamknięcie w sobie.

Ale jak to możliwe, by w złości nie wybuchnąć?

Po pierwsze uświadom sobie, że złość to uczucie, do którego i Ty i Twoje dziecko macie prawo. Postawą jest niedopuszczenie do eskalacji, a wypowiedzenie jej. Powiedz: „jestem na ciebie zła”. Powiedz, nie wykrzycz. **Nazwij to, co czujesz**. Wypowiedz swoje niezadowolenie. Traktuj dziecko poważnie i uwzględniaj jego godność i integralność. A gdy trudno Ci nad sobą zapanować, zacznij mówić do dziecka szeptem. To działa. Ono, aby Cię usłyszeć, koncentruje uwagę, a Ty automatycznie wyciszasz się. Daje to szansę opaść emocjom.

To, co również bardzo pomaga, to jakiś „wentyl bezpieczeństwa”. Miej pod ręką zdjęcie, które przywołuje miłe wspomnienia, drążek, na którym możesz podciągnąć się kilka razy i „wyżyć” albo chociaż ustronne miejsce, w którym możesz się zamknąć, policzyć do dziesięciu, **pomyśleć o czymś przyjemnym**, co odwróci Twoją uwagę od negatywnych uczuć.

Więcej rad na temat tego, jak zapanować nad własną złością znajdziesz na stronie Fundacji Dzieci Niczyje [TUTAJ](#).

Pamiętaj, dziecko jest Twym lustrzanym odbiciem. Ty krzyczysz - ono krzyczy, Ty bijesz - ono bije. Z czasem jednak, **staje się głuche** i obojętne. Komunikacja przestaje być możliwa.

Więcej podobnych artykułów znajdziesz na [Supermamy.pl](#)