**Нейробиологи выяснили, что родительский крик разрушает мозг детей**



Как показывают исследования, кричать на ребенка в воспитательных целях абсолютно неэффективно. Ситуации, когда родители не могут [контролировать свои эмоции](http://www.kanal-o.ru/parents/9020), разнообразны, но на самом деле именно усталость и нервное истощение являются основными причинами таких срывов.

*Крики влияют на развитие мозга детей*

Исследование, проведенное в Университете Питтсбурга (США), показало, что ежедневные скандалы очень негативно влияют на психическое развитие детей и могут стать причиной [развития агрессивного поведения](http://www.kanal-o.ru/parents/8965) или, наоборот, их излишней зажатости и низкой самооценки.

Психологи в течение двух лет анализировали 976 семей и обнаружили, что крики, которые были частью воспитания, стали причиной поведенческих проблем у подростков и депрессии у малышей. Кроме того, дети стали еще более непослушными, а травмы, нанесенные такими срывами, [не «исцелялись» объятиями](http://www.kanal-o.ru/news/9059) и другими жестами любви, которые проявляли родители, придя в себя.

[Другое исследование](https://www.rinconpsicologia.com/2017/04/gritar-los-ninos-dana-su-cerebro.html) группы психиатров из Гарвардской медицинской школы (США) показало, что словесные оскорбления, унижения или упреки, сказанные мамой или папой в порыве гнева, могут значительно и надолго [изменить структуру детского мозга](http://www.kanal-o.ru/news/8788). Ученые проанализировали 50 малышей, получающих психиатрическое лечение, и сравнили их с 97 здоровыми детьми. Они обнаружили, что телесные и словесные наказания вызвали значительное уменьшение мозолистого тела, «кабеля» из нервных клеток, который соединяет два полушария головного мозга. В результате активность в разных частях мозга снижалась, [ухудшались память](http://www.kanal-o.ru/news/8843) и внимание, уменьшался приток крови к мозжечку, все это в итоге приводило к потере эмоционального равновесия у детей.



*Как перестать кричать на детей*

**Понаблюдайте за собой, какие ситуации и в какое время вынуждают вас кричать на ребенка**: перед завтраком, [перед выходом в школу](http://www.kanal-o.ru/parents/9163) и так далее. Этот шаблон поможет вам найти истинные причины вашего срыва, например, спешка, стресс или усталость. Возможно, ребенок ни в чем не виноват.

**Попробуйте предугадать шторм**. Чтобы не сорваться на ребенка, нужно время, чтобы успокоиться. Если вы чувствуете, что вот-вот потеряете контроль над собой, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов или просто уйдите из комнаты.

**Не создавайте завышенных ожиданий**. Часто разочарование происходит, когда ваши представления не оправдываются в реальности, например, вы надеялись, что ребенок [сделает домашнее задание самостоятельно](http://www.kanal-o.ru/parents/8916), но этого не произошло. Важно помнить, что ваш малыш — всего лишь ребенок и он раздражает вас не потому, что ему это нравится, а просто по причине своей незрелости.

**Не вините себя**. [Чувство вины](http://www.kanal-o.ru/parents/8744) еще больше увеличивает напряженность. Кричать на малыша время от времени — это нормально, иногда они по-другому не понимают. Главное, чтобы это не вошло в привычку.

Помните, что именно вы являетесь для своего ребенка примером для подражания. Поэтому каждый раз, срываясь на него в гневе, подумайте, а хотели бы вы, чтобы он был таким же несдержанным?

Источник: <https://www.kanal-o.ru/news/9242?utm_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com>

31 ОКТЯБРЯ 2018