**Воспитатель: Лиходеева Н. Л.**

 **МБДОУ д/с № 84**

**Как научиться, не повышать тон на своего ребенка.**

**Для многих мам проблема контроля своих эмоций очень актуальна. Они жалуются, что часто их терпение не выдерживает, и они срываются на крик. Потом винят себя, дают обещание больше так не делать, но через какое-то время происходит новый «взрыв» эмоций. Какие причины заставляют женщину кричать на своего ребенка:**

 **1. Усталость.**

Половина случаев срывов возникает по причине усталости. Причем часто это даже не физическая усталость, а психологическая. Мамы так часто взваливают на себя непосильный груз в виде обязанностей, требований того, что должна делать хорошая мама. Хорошая мама должна обеспечить ребенка [полезным питанием](http://babyfood.uaua.info/), должна делать с ним уроки, должна следить, чтобы он был опрятно одет. И еще много таких «должна». И именно от этих долженствований чаще всего и устает мама.

**2. Злость на другого человека.**

Часто так бывает, что непослушание детей становиться всего лишь поводом, который побуждает маму выплеснуть накопившуюся агрессию. Например, мама злится на папу за то, что их отношения складываются не так, как хотелось бы. И тогда любая мелочь может вызвать приступ раздражения или заставить маму сорваться на крик.

**3. Чувство вины.**

Как это не парадоксально звучит, но очень часто за агрессией может прятаться чувство вины.

**4. Ребенок ограничивает маму.**

 Мама не может реализоваться в жизни «из-за ребенка». Например, не может [выйти на работу](http://www.uaua.info/semya/uspeshnaya-mama/article-28401-v-ofis-posle-dekreta-kogda-vyhodit-na-rabotu/), так как «хорошие мамы не отдают ребенка в сад раньше 3-х лет». Или не встречаются с подругами, так как «хорошая мать не должна бросать ребенка на нянек».

Таких причин очень много. Если Вы часто срываетесь на ребенке, поразмышляйте, что на самом деле стоит за Вашей злостью? Усталость, страх, вина, стыд?