**Бюджетное учреждение Ханты-мансийского автономного округа-Югры**

**«Центр социальной помощи семье и детям «Росток»**

**стационарное отделение**

**Воспитание без крика**

***(КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ)***



**Выполнила: Степанова Татьяна Игнатьевна**

**г.Игрим**

**2011г.**

**ВОСПИТАНИЕ БЕЗ КРИКА**

Ваши дети выводят вас из себя до такой степени, что вам приходится орать во весь голос? Временами вы не можете найти другого способа, чтобы призвать их к порядку? Мы предлагаем вам установить дисциплину в доме, не повышая голоса.

Мир в семье – это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Но стоит вам наладить отношения с ребёнком, как всё вдруг становится превосходно: у членов семьи хорошее настроение и все счастливы!

Сегодня перед родителями стоит очень сложная задача – воспитать достойного человека в жёстком и порой несправедливом мире. Каждый пытается сделать это по-своему: некоторые решают все вопросы криком, другие остаются спокойными, но при этом лишают ребёнка свободы, третьи предпочитают сохранить себе нервы и просто отдаляются от него. Четвёртые не хотят бороться с недостатками своих детей, и, вместо того чтобы приучить их к ежедневной уборке своей комнаты, скрипя зубами, сами наводят там порядок. Но все эти способы взаимодействия с детьми абсолютно неправильны.

Главное, что вы должны осознать: авторитет у ребёнка вы заслужите только в том случае, если будете оставаться спокойными в любой ситуации. Это вовсе не значит, что вы должны быть равнодушными ко всему. Лишь покажите ребёнку, что вы даёте советы, но ни в коем случае не лезете в душу, - и тем самым вы предоставите ему свободу выбора и получите возможность быть услышанным. Ваш враг – не ребёнок, а ваши собственные неуправляемые эмоции.

**7 СПОСОБОВ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ**

*Если ваш ребёнок в любой ситуации легко способен вывести вас из себя, вряд ли это можно назвать нормальным. Самое главное, что нужно понять, так это то, что виноваты в этом только вы сами, а не дети.*

**Вот несколько полезных советов**:

1. **Поймите, что вас раздражает**

Каждый из нас примерно знает, какие слова нас обижают больше всего. Но лучше всех об этом знают наши дети. Они видят наши слабые места. Так что, сделайте глубокий вдох и закройте рот на замок, когда услышите, например: «Я ненавижу тебя!», «Отсталая!», «Твоя работа важнее, чем я!» и особенно фразу, которая сражает наповал: «Лучше бы у меня была другая мама!»

1. **Не заходите на территорию ребёнка**

Каждый ребёнок имеет право на своё пространство в доме. Отдельная комната – путь к развитию индивидуальности вашего ребёнка. Не стоит быть тираном и постоянно копаться в его вещах, напоминать об уборке и упрекать за беспорядок. В конце концов, однажды утром, он проснётся и сам поймёт, что пора ему разобраться в своей комнате. И каждый раз, когда вам захочется напомнить ребёнку об уборке, для начала пойдите и наведите порядок в собственной комнате.

1. **Не задавайте общих вопросов**

Всё равно вряд ли он вам честно ответит. А когда ответ покажется поверхностным, вы начнёте возмущаться, что в итоге перерастёт в очередной скандал. Дело в том, что очень сложно ответить на вопрос «Как дела?» или «Как ты себя чувствуешь?». Большинство из нас ответ: «Нормально!» не устраивает, так как он в принципе не значит ничего – всё равно, что промолчать. Поэтому, если вы хотите узнать о состоянии ребёнка, будьте более конкретны и старайтесь постоянно быть в курсе его дел. Он ведь не чужой человек.

1. **Позвольте ребёнку не согласиться с вами**

Это довольно сложно. Но свобода суждений установит взаимоуважение между вами и вашим ребёнком. Прислушайтесь к высказываниям ребёнка и ни в коем случае не осуждайте его точку зрения. Просто постарайтесь объяснить «что такое хорошо, и а что такое плохо», подчеркнув при этом, что не пытаетесь ничего навязывать.

1. **Уважайте его выбор**

С определённого возраста ребёнок имеет право на то, чтобы проводить своё свободное время так, как он хочет. Скажем, вместо поездки в гости к вашей подруге, он хочет пойти с друзьями на каток, так позвольте ему сделать это. Общество друзей куда приятнее, чем разговоры взрослых о работе. Карманные расходы – тоже важный вопрос. Давайте столько, сколько можете, объясните про финансовую ситуацию, научите копить. Помните, что, если вы будете говорить, как и на что ребёнку тратить карманные деньги, он никогда не научится ими распоряжаться.

1. **Старайтесь не сверлить ребёнка глазами**

Если во время беседы вы стараетесь заглянуть ребёнку прямо в глаза, например, чтобы понять, врёт он или нет, он автоматически начинает волноваться, даже если его совесть чиста. Не нужно стараться увидеть своё чадо насквозь, нужно понять его и не отпугивать.

1. **Не принимайте вызов**

Двухлетний малыш берёт кухонный нож сразу после того, как мама запретила это. Подросток говорит своей маме: «Ты самая ужасная мама на свете! Потому что я не могу делать то, что всем остальным можно». Ваши дети пытаются брать вас за живое, но вы-то знаете, что бой не начнётся, пока вы не захотите в нём участвовать. Вместо того, чтобы принимать вызов, возьмите тайм-аут. Спокойно закройте глаза и уйдите в свою комнату. Время поможет вам остыть, отвлечься. А ваш ребёнок поймёт, что такой номер с вами не проходит.

 **ЧЕГО НЕЛЬЗЯ РЕШИТЬ КРИКОМ?**

**Самые частые вопросы родителей о несдержанности и крике:**

**Вопрос:** Если дети не слышат и не понимают, пока на них не начинаешь кричать?

**Ответ:** Самая распространённая жалоба среди родителей подростков: «Он меня совершенно не слушает!». На самом деле он слышит каждое ваше слово, но не слушается. Не забывайте: ребёнок – это отдельный человек, со своей индивидуальностью, которая отличается от нашей. Дайте понять ребёнку, что он вправе принимать решения сам, но при этом думать о последствиях.

**Вопрос:** Значит, ругать надо в тот момент, когда наступят последствия?

**Ответ:** Да, совершенно верно. Если ваша дочь отказывается делать уроки, позвольте ей это. Но, когда учительница поставить ей «двойку» за невыполненную работу, она спросит: «Мама, почему ты не заставила меня?». Если же такого не произойдёт, ограничьте её в чём-нибудь, например, в покупке новых игрушек.

**Вопрос:**  Но, предположим, ребёнку всё равно, покупают ли ему игрушки или нет. Что делать в этом случае?

**Ответ:** Продолжайте свою политику. Даже если ребёнок не подаёт вида, не оставляйте своего решения. Последствия, которые не осуществляются – всего лишь глупые угрозы, которые рано или поздно станут оружием против вас самих.

**Вопрос:**  Что делать, если вам кажется, что выбор ребёнка опасен для него?

**Ответ:**  Контролировать своего ребёнка – не значит оставаться равнодушным к принятым им рискованным решениям. Если вы подозреваете своего 16-летнего сына в том, что он курит марихуану, просто спросите его прямо, лучше тогда, когда вы будете делать вместе что-то приятное, например, кататься на коньках или смотреть кино. Не пытайтесь читать ему нравоучения, а постарайтесь понять его, почему он это делает. Если вы спокойно выслушаете его до конца, вы удивитесь, насколько откровенным сын может быть с матерью. И, помните, что любому подростку в первую очередь нужен взрослый, который помог бы ему освоиться в этом мире, не осуждая и не наказывая.

**Вопрос:**  Как остановиться, если вы уже вышли из себя и начали кричать?

**Ответ:**  Когда мы даём выход нашим эмоциям и начинаем кричать на детей, на самом деле мы пытаемся передать им только одну мысль: УСПОКОЙ МЕНЯ! Мы, практически, умоляем остановить самих себя. Но как 4-летний или даже 16-летний ребёнок может дать отпор материнской ярости? Так что, выход один: научитесь владеть собой и хотя бы своими эмоциями, не позволяйте себе выплёскивать на детей все свои обиды. Кричите в подушку, в окно, куда угодно, только не на ребёнка.

**Вопрос:** Но из опыта известно, что иногда крик помогает. Так почему не прибегать к нему хотя бы изредка?

**Ответ:** Да, безусловно, крик даёт результат, но как долго этого хватает? Ваши дети будут вас слушаться только до тех пор, пока не начнут возмущаться снова.

А это будет повторяться вновь и вновь, пока они не добьются своего. И поверьте, они это сделают, потому что однажды вам надоест кричать, и вы сдадитесь. А когда вы спокойны, у них нет противника, вы даёте им право делать выбор и быть ответственным за свои собственные решения.

