

## Как воспитывать ребенка без крика и наказаний

Родители часто срываются на крик, чтобы добиться дисциплины. Чем больше мы подвержены стрессам, раздражению и усталости, тем больше мы кричим на детей, пытаюсь призвать их к порядку.

К сожалению, крик лишь на время может привести любимое чадо в чувства. В долгосрочной перспективе – этот нерациональный способ воспитания приводит к тому, что ребенок перестает воспринимать наши слова и просьбы, которые мы произносим высоким тоном.

Что же на самом деле может сработать? Как сохранить взаимопонимание с ребенком и в тоже время не дать ему сесть вам на голову?

### **Несколько советов для родителей, как добиться от ребенка дисциплины:**

- ❖ Сохраняйте спокойствие. Когда ребенок видит, как родитель весь выходит из себя, он сначала пугается, а потом быстро понимает, что это кричащее и злобное существо явно не может контролировать ситуацию. Все, что вы будете говорить повышенным голосом, будет пролетать у него мимо ушей, потому что вы не будете для него авторитетом. А вот ваше спокойствие, пусть даже внешнее, поможет вам быстрее установить контакт с ребенком для того, чтобы он прислушался к вам.
- ❖ Уведите ребенка из ситуации, которая провоцирует в нем плохое поведение. Например, он разошелся в супермаркете, требуя купить ему еще одну шоколадку, или в гостях ведет себя чересчур шумно. Обычно это происходит из-за того, что он перевозбужден, устал и очень нуждается в вашем внимании. Уведите его или хотя бы отойдите в сторонку, уделите ему внимание любым доступным вам способом, покажите, что вы видите, слышите его и готовы к диалогу.
- ❖ Постарайтесь его успокоить. К ребенку, который заходится в плаче или, наоборот, перевозбужден, вам не удастся достучаться. Он вас не услышит. Поэтому обнимите его, отвлеките и успокойте. Скажите, что вы понимаете его чувства и сочувствуете ему, но сейчас вы не можете удовлетворить его

просьбу (коротко объясните, почему). Самое главное, чтобы ребенок услышал, что мама или папа сопереживают ему в этой ситуации, они на его стороне.

- ❖ Говорите спокойно и твердо настаивайте на своем. Вы решили уходить, значит, не поддавайтесь на еще очередное “ну, пожалуйста, мамочка, еще чуть-чуть...” Впрочем, и срываться на крик не стоит, когда вы видите, что ребенок игнорирует ваши просьбы. Опуститесь до уровня ребенка, установите с ним зрительный контакт и повторите тихо, но твердо свою просьбу. Покажите, что вы настроены серьезно.
- ❖ Будьте последовательны в своих словах. Если ребенок знал, что за беспорядок в комнате он может лишиться своего времени за компьютером, то не отступайте от сказанного (правда, всегда сохраняйте благоразумие в подобных наказаниях, не впадайте в крайности).
- ❖ Не забывайте объяснять ребенку, почему вы что-то от него требуете или поступаете так, а не иначе. Игрушки должны стоять на своих местах, потому что это удобно и красиво. Я не могу купить тебе эту машинку, потому что тебе сейчас больше нужен новый свитер и т.д. Для ребенка важно понимать, что с ним считаются, а не просто ставят перед фактом – это можно, а это нет.
- ❖ Сами будьте примером того поведения, которого вы хотите добиться от ребенка. Требуете от него порядка в шкафу? Не забывайте и сами убирать свои вещи на места. То, как поступают и ведут себя родители, – лучшее руководство к действию для детей.
- ❖ Расскажите им об альтернативах, о том, что им МОЖНО делать. Согласиться с тем, что что-то нельзя, – всегда тяжело, запретный плод сладок. Но, если вы подсластите пилюлю и покажете, что ему можно, ребенку легче будет согласиться с вами. Нельзя рисовать на обоях, а вот на этом ватмане – можно. Нельзя колотить брата, но, если ты расстроен и гнев тебя переполняет, можно побить подушку.
- ❖ Замечайте хорошее поведение ребенка и хвалите его за это. Часто родители замечают только, когда ребенок ведет себя из рук вон плохо. Если это

единственный шанс для ребенка привлечь внимание родителя, то будьте уверены, им он воспользуется не раз. Хотите поменять ситуацию? Хвалите и одобряйте все, что ребенок делает хорошо, так как ему очень хочется видеть вашу любовь и внимание.

Известный психолог и автора бестселлеров о детском воспитании Юлия Гиппенрейтер считает, что самое главное в воспитании детей – это научиться с ними правильно разговаривать, слушать и слышать, что они хотят сказать своим поведением. И не всегда добиваться беспрекословного послушания – верное решение для родителей.

Психологи пришли к выводу, что родительский стиль воспитания записывается в психике ребенка, а в дальнейшей взрослой жизни воспроизводится зачастую автоматически. Скорее всего, ваши дети будут воспитывать ваших внуков так, как вы воспитывали их. И, если вас что-то не устраивает, тревожит в отношениях с ребенком, – это веский повод пересмотреть стиль воспитания в семье и начать исправлять ситуацию.

### **5 вещей, которые вы можете делать для ребенка каждый день:**

1. Поддерживайте его успехи. Отмечайте и хвалите все достижения, обсуждайте детали побед, восхищайтесь ребенком при каждом удобном поводе.
2. Делитесь чувствами. Подробно рассказывайте о своих переживаниях и эмоциях – и позитивных, и негативных.
3. Произносите приветливые фразы, например: «Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел».
4. Обнимать не менее 4, а лучше 8 раз в день. Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.
5. Не вмешивайтесь в его занятия, если он не просит. Даже если вы знаете, как сделать лучше, не спешите с советами и помощью.