

# Как перестать кричать на ребенка

Есть старинная мудрость:

**«Прежде чем сказать — посчитай до десяти.**

**Прежде чем обидеть — посчитай до ста.**

**Прежде чем ударить — посчитай до тысячи».**



Иногда даже самые любящие родители срываются. Многие мамы и папы повышают голос, потому что "запрограммированы" кричать - так поступали и их родители. Некоторые позволяют себе прикрикнуть на ребенка только в тех случаях, когда очень расстроены или разгневаны. Подумайте о том, что крик больно ранит самооужание и чувство собственного достоинства ребенка, а также мгновенно разрушает душевную взаимосвязь между вами.

Когда родители кричат, дети пугаются. Они воспринимают крик как нападение, поэтому либо бросаются в бой (огрызаются и кричат на нас), либо убегают, стараясь физически либо эмоционально уйти подальше от крика.

Дети учатся коммуникации, имитируя нашу манеру общения. Если мы намеренно кричим на ребенка, чтобы заставить его делать то, что нам нужно, это называется запугиванием. И дети учатся кричать на других, чтобы принуждать их делать требуемое. Если взрослые кричат на ребенка ненамеренно, значит, они потеряли контроль над собой. И малыш понимает, что кричать на других - это вполне приемлемый способ справиться со своим плохим настроением.

Проблему крика можно устранить и снизить причиняемый им эмоциональный вред.

## Новые навыки

Скажите ребенку, что вы постараетесь справиться с собой, чтобы перестать кричать на него, и попросите помочь вам в этом. Дайте ему разрешение прерывать вас, когда вы начинаете кричать. Предложите своего рода пантомиму - зажимать ладонями уши. Кроме того, крик можно прервать словами: "Ты кричишь на меня, а это мне неприятно" или "Пожалуйста, поговори со мной спокойно, ведь ты любишь меня". Отреагируйте на это

напоминание, прибегнув к "перемотке, наладке и повторному запуску".

Пример:

"Перемотка". "Спасибо за напоминание, я забыла об этом, поскольку была расстроена".  
"Наладка". "Прости, ты не заслужил, чтобы на тебя кричали. То, что ты сделал, нехорошо, но и кричать на тебя тоже не следует".

"Повторный запуск". "Давай начнем все сначала. Я огорчена, потому что ты не соглашаешься со мной".

Наше разрешение детям напоминать о том, что кричать не следует,

- дает им силу, чтобы защититься от крика, не вступая в борьбу (не спасаясь бегством);  
- оберегает их чувство собственного достоинства, потому что дает им понять, что они не заслуживают такого обращения;

- укрепляет взаимосвязь, так как мы выказываем уважение к их потребностям и чувствам.

Источник: Пэм Лео "Как создать теплые отношения с детьми".

Советы от родителей:

1. "По возможности уделять себе хотя бы час в день: побаловаться в это время масочкой для лица, чтением, любимым хобби. В общем, уделить внимание себе-любимой, это успокаивает и возвращает радость."

2. "Один мой знакомый вместо того, чтобы кричать или ругаться говорит нараспев: "Ну что-о это такое?" Без всякого повышения голоса. И выговаривается, и не шумит :-)"

3. "Если вы не можете сдержаться, чтобы не обозвать ребенка, то хотя бы оставьте при себе всякие "дурак" и "бестолочь". Придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: "Ух ты, барабулька конопулька!". Еще можно, вместо того чтобы повышать голос на ребенка, скорчить рожицу или разыграть пантомиму. Можно, разозлившись, зарычать или захрюкать...Вообще, лучшее средство от гнева - юмор!"

4. "Все дело в мамином самочувствии. Счастливая мама - хорошая мама. Иногда и надо строгим голосом говорить. Но главное чтобы ребенок знал, что мама его любит. Каждый вечер перед сном говорить ему это, гладить, обнимать, целовать. Тогда и строгие ситуации, когда например крутит ручки конфорок на печке или что-то подобное, воспринимаются только как отдельные ситуации когда мама строгая, а не тенденция поведения. Это у меня так."

5. "Я сама подглядела у другой мамы, как она, разозлившись на нашалившую дочку, вместо того, чтобы накричать на нее, с преувеличенно свирепым видом погналась за ней со словами "Вот догоню тебя!" Дочка побежала, мама за ней, и сложная ситуация как-то незаметно превратилась в игру."

## Рекомендации родителям по адаптации первоклассников к школе

Чтобы обучать и воспитывать ребенка, мало представлять себе чему вы хотите научить его. Необходимо вникнуть в душевный мир ребенка, понять его способ мышления, его взгляд на вещи. Этот процесс сложен и индивидуален. Здесь трудно дать какие-либо рекомендации.

Однако чтобы уход за ребенком и его воспитание не напоминали бесцельную суету, чтобы уберечь родителей от некоторых, к сожалению, очень распространенных ошибок, предлагаем несколько советов. Прочтя их, подумайте, какие для вас и вашей семьи наиболее приемлемы. Попробуйте выполнять хотя бы их. Если вам удастся разумно организовать жизнь вашего ребенка, это облегчит вам взаимное познание, уберезет от многих неприятностей в будущем и подарит часы общения с близким человеком.

### **Итак, некоторые практические рекомендации:**

1. **Будите ребенка спокойно**, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
2. **Не торопите**. Умение рассчитать время - ваша задача, и если плохо удастся, то это не вина ребенка.
3. **Не отправляйте ребенка в школу без завтрака**, до школьного завтрака ему придется много поработать.
4. **Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая**: «Смотри не балуйся!», «Веди себя хорошо!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!» и т. п. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него трудный день.
5. **Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?»** Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствовали себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.
6. **Если видите, что ребенок огорчен**, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
7. **После школы не торопитесь садиться за уроки**, необходимы два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.
8. **Не заставляйте делать все уроки в один присест**, после 15-20 минут занятий необхо-

димы 10-15 - минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными.

9. **Во время приготовления уроков не сидите над душой**, дайте возможность ребенку работать самому, но если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка: «Не волнуйся, все получится!», «Давай разберемся вместе!», «Я тебе помогу!», похвала (даже если очень получается) необходимы.
10. **В общении с ребенком старайтесь избегать условий**: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.
11. **Найдите (попытайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса**, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.
12. **Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком**, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.
13. **Помните, что в течение учебного года есть критические периоды**, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников (3-4 недели для учащихся 2-4 классов), середина второго триместра (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьего триместра. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.
14. **Будьте внимательны к жалобам ребенка** на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.
15. **Учтите, что даже «совсем большие» дети** (мы часто говорим: «Ты уже большой!» 7-8 -летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.д.

**Завтра новый день, и вы должны сделать все, чтобы ребенок был спокойным, добрым и радостным. При желании можно прожить его без нервозности и нотаций.**

