

Воспитание без крика

Позитивные
перемены
в Новом году

Актуальность данной темы обусловлена частыми наблюдениями психолога за особенностями детско-родительских отношений в семьях и большим количеством вопросов семей г. Ярославля и Ярославского района. Достаточно часто, родители, пытаясь донести до ребенка информацию прибегают к использованию крика, как средства вербального общения. В связи с этим, на основании анализа статей ученых разных стран, выявлено, что такой способ не только неэффективный, но и кардинально меняет структуру психики человека, особенно, неокрепшей психики ребенка. Давайте же с Нового года, следить за собственным эмоциональным состоянием и стараться не срывать на своих детей. Ведь они, самое дорогое, что у вас есть!

Почему не стоит кричать?

1. Многие знают то, что крик помогает выплеснуть негатив. Это правда. Но, в таком случае кричать нужно на природе, на даче, - там, где есть пространство. **Если же вы кричите рядом с человеком, то он, прежде, будет пытаться найти способ защиты в ресурсах своего организма**, от ваших слов, которые звучат, как угроза. Сохраняя свою безопасность, человек не будет готов воспринять и принять к действию ваши пожелания.
2. Повышая голос **вы не станете для ребенка поддержкой и помощником, вы станете типажом человека, которого впоследствии он будет избегать**, сторониться, при виде которого может появиться психосоматика (дрожь, нарушения ЖКТ, заикания - логоневроз, нервные тики, др.). Возможно и при виде вас, если используете в воспитании крик, могут появиться негативные моменты эмоционального, неврологического типа. Вам ведь этого не нужно?
3. Если вы ругаетесь на ребенка (или между собой) **перед сном, то крик активизирует нейроны мозга (подобно использованию зрительных стимуляторов - гаджеты или слуховых - слушание громкой музыки)**, и он долго не может заснуть, выспаться, становится раздраженным, тревожным, медлительным/активным, что снова побуждает вас быть недовольными. В итоге получается замкнутый круг "Негативное поведение - Крик - Негативное поведение и т д".
4. **Крик при других детях рядом - лишняя ответственность за их психическое состояние**, так как вы не знаете систему воспитания в их семье, и если там ситуация спокойная, то появившаяся тревога в состоянии испуга может спровоцировать запуск тревожных моментов в поведении. А, если это случилось в ДОУ, то могут возникнуть конфликтные ситуации с родителями воспитанников.
5. **В состоянии крика ребенок не разбирает слов, он видит мимику, интонацию, жесты ...** Чтобы донести информацию до ребенка, говорить нужно спокойно, медленно, выделяя голосом значимые слова, смотря в глаза, а еще лучше, на уровне глаз ребенка, т.е. присесть.
6. **Крик - проявление слабости духовной** того, человека, который срывается. Имейте это ввиду и проявляйте свою внутреннюю силу.
7. **Ребенок в семье которого кричат, приносит подобное поведение, как норму** детский коллектив, сложнее подчиняется социальным правилам, требует психологической коррекции, имеет трудности в установлении социальных контактов, часто, не готов воспринимать учебную информацию, так как имеет иные мотивы поведения или же, наоборот, проявляет запуганность, боится допустить ошибку, становится плаксивым.

Как не срывать, когда очень хочется эмоции "на пределе"?

1. **Рационально взглянуть ни ситуацию и принять то, что ребенок - личность** и имеет право на собственное мнение. Он, как и взрослые должен делать действия в рамках установленных соц. норм (т.е. так, чтобы не причинить вреда себе и другим), но если это безопасно, дайте ему возможность попробовать сделать по-своему.
2. **Если ситуация опасная, ребенок может себе причинить вред, подойдите к нему, объяснив с точки зрения эмоций**, почему вы не разрешаете играть в ту или иную игру. Например: "Этой игрушкой ты можешь пораниться и будет больно, ты расстроишься, давай ее поменяем на другую", "Это не игрушка, это папин инструмент, он может быть недоволен, если не найдет его в коробке", т д.
3. **Если ребенок неуправляем, кричит, истерит или топает, дайте ему возможность выплеснуть эмоции**, предложив для этого игрушки-антистресс, массажные шарики (быстро переключиться, отвлечься), "сердитую подушку", которую можно колотить. Их можно использовать взрослым, если необходимо снять внутреннее напряжение.
4. **Медленно, сосчитайте до 5, сжав кулаки, выдохните**. Теперь в спокойном состоянии подойдите к ребенку и спросите, почему он себя ведет так, а не как принято или не как его учили, в данной ситуации. Посоветуйте правильный способ поведения. Уточните, запомнил ли ребенок, как нужно себя вести.
5. **Вспомните, как вы хотели, чтобы у вас родился этот ребенок**, переживите еще раз чувства ожидания, эмоции, и гнев отойдет на второй план.
6. **Развивайте навыки саморегуляции**. Слушайте звуки природы, мелодичные композиции, больше гуляйте на свежем воздухе, соблюдайте режим сна и бодрствования (из расчета 6ч после просыпания и 6ч до засыпания на ночь)
7. **Не кричите, а скажите шепотом**. Это также привлечет внимание ребенка, но заставит его прислушаться
8. **Помните, что пример поведения** ребенку подаете вы! Как вы поступаете в ситуации, так и он поступит в дальнейшем

