**«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!»

**2.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.

**3.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.

**4.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.

**5.Уважайте выбор ребенка**

          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.

**6.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.

**7.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.

Подготовила социальный педагог

Гонюкова Наталья Геннадьевна