ВОСПИТАНИЕ БЕЗ КРИКА

Трудно представить, что громкий голос, угрозы, многословные причитания имеют какой-то педагогический эффект. Но сдержаться не всегда получается – раздражение, бессилие, обида, злость, усталость вырываются наружу. Сегодня мы поговорим о том, как не превратиться в монстра, убивающего все вокруг своим криком.

- Если вам так уж хочется обозвать ребенка, оставьте при себе всякие «балбес» и «бестолочь» и придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: «Ах ты, трикапулькабасюлька!»

- Дойдя до точки кипения, начинайте стучать половником о кастрюлю или деревянной скалкой по подоконнику. Это может быть не только сигналом вашим домочадцам, но и хорошим способом избавиться от негативных эмоций.

- Всегда есть опасность обидеть, сказать в сердцах что-то опасное, что ребенок примет как правду. Поэтому, разозлившись, лучше рычите. Или войте. Удивительно, но такой способ выражения злости и раздражения выходит более человечным.

- Говорите о себе, а не о ребенке. Это очень важно. Многократно повторяйте, что вы чувствуете, не ссылаясь на того, кто в этом виноват. Это очень хороший пример для ребенка и, возможно, он в следующий раз тоже скажет: «Я злюсь» вместо того, чтобы бить игрушку о стену.

КРИЧАТЬ ИЛИ НЕ КРИЧАТЬ?...

Проведенное недавно во всех странах СНГ социологическое исследование Международного образовательного центра показало, что среди наших соотечественников, имеющих детей, есть определенный процент родителей, которые ни разу не применяли жесткие наказания, однако нет таких, кто бы ни разу не повышал на ребенка голоса. По сделанным опросам специалисты пришли к выводу, что не кричат на своих детей лишь те родители, которые не принимают активного участия в воспитании своего потомства. Удивительно, что даже среди глухонемых родителей существуют специальные знаки, обозначающие гнев и крик, и в мире немых этими обозначениями по отношению к детям пользуются довольно часто.

О чем могут свидетельствовать результаты этих исследований? Прежде всего – о массовости данного явления, а уж судить о его пользе или вреде в процессе воспитания дело отдельное.

Однако родителей не должны успокаивать мысли о том, что все кричат на детей, значит, без этого никак не обойтись и не стоит себя корить за подобные методы.

Дело в том, что существует и другая статистика,

показывающая вред крика не только для детской психики, но и для тех, от кого этот гнев исходит.

Если бы последствия от ссор были не так страшны, то специалисты навряд ли придавали огромное значение этой проблеме.

Но на данную тему издаются тысячи трудов, видеофильмов, книг и пособий, а также проводятся семинары и тренинги. Авторами предлагаются различные пути решения данного вопроса. А вот среди всего многообразия мнений явно доминирует следующее: позывы к крику всегда можно подавить, то есть если с криком можно справиться, то незачем портить психику себе и ребенку. Семейная конфликтология во многом права, советуя учиться избегать конфликтов.

Методика прогрессивной мышечной релаксации, разработанная в 1929 году американским психологом Эдмундом Джекобсоном, сегодня признана психотерапевтами одним из наиболее эффективных методов улучшения внутрисемейного поведения. Так что если вы хотите избавиться от желания ругаться и кричать на кого бы то ни было – этому вполне можно научиться!

Причем вполне реально сделать это самостоятельно и прямо сейчас, воспользовавшись некоторыми основными моментами этой методики. Суть данного метода состоит в напряжении мышц и их расслаблении.

Например, вы наверняка замечали, что в порыве гнева мышцы шеи напрягаются, руки обязательно сжимаются в кулак, корпус подается вперед, а уж про лицо и говорить не приходится! Так ват Джекобсон предлагает в такие моменты вовремя замечать мышечное напряжение и срочно расслабляться. Как только вы сумеете снять напряжение, вам не захочется кричать. Итак, один из приемов Джекобсона таков: при напряжении мышц скажите себе: «покой», «отдых», «успокойся». По мнению доктора, особенно важны эти рекомендации для людей с холерическим темпераментом, у которых существует природная предрасположенность к проявлениям гнева, а, следовательно, и к крику. А вот сдержав себя в ситуации, в которой вы раньше сорвались бы на крик, можете поощрить себя похвалой типа «Молодец, не сорвался!» или «Как хорошо, что оставался спокойным!» И затем подарите себе книгу, о которой давно мечтали, или просто разрешите себе лишний раз поболтать по телефону с приятелем или послушать хорошую музыку.

Если в отношении ребенка вы практикуете систему поощрений и наказаний, то точно также относитесь и к себе самому. Накричали на ребенка? Накажите себя за это. Сдержались? Похвалите! Это очень действенный метод, ведь никогда же не хочется быть наказанным, не так ли?

НЕ КРИЧИТЕ НА ДЕТЕЙ

Умоляю вас: слышите, люди!
Не кричите на ваших детей!
Не надейтесь, пощады не будет:
Горе взрослых берется оттуда –
Из поломанных детских затей.

Нежеланных, зачатых случайно,
Нелюбимых, непрошенных глаз
Не обманете вы. Ваша тайна,
Эта явная, зримая «тайна»
Будет тайною только для вас.

За ошибки свои и ненастья
Отвечайте, пожалуйста, сами.
Отвечайте своими слезами,
Лучезарного детского счастья
Не касайтесь больными руками!

Умоляю вас горечью судеб
И фальшивых страстей нелюбовью,
Детским страхом, тревогой и болью
Заклинаю вас: слышите, люди,
Не кричите на ваших детей!

КАК НАУЧИТЬСЯ НЕ ЗЛИТЬСЯ НА РЕБЕНКА

- Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.

- Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.

- Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, и вас легко вывести из равновесия. Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.

- Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Говорите им прямо о своих чувствах, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или: «Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня». В те минуты, когда вы разгневаны, сделайте для себя что-нибудь, что могло бы вас успокоить (примите теплую ванну, душ; выпейте чая, позвоните друзьям; расслабьтесь, лежа на диване и т.п.).

МЕТОДЫ САМООБЛАДАНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

- Выдержите паузу, как бы это ни было сложно, и только после этого давайте выход вашей накопившейся энергии. Вот увидите – после небольшого тайм-аута ваша реакция будет более адекватной.

- Наиболее простой способ не вспылить в ответ – сосчитать до десяти. Пусть ваш мозг сосредоточиться на счете. Или вдохните ароматную подушечку с травой валерианы, душицы. Эти ароматы успокаивают нервную систему. Помогают также дыхательные упражнения: вдохните глубоко, задержите дыхание на пару секунд, повторите так десять раз.

- Практикуйте так называемые «письма к ребенку» в моменты гнева: если хотите накричать на дитя, смело берите в руки тетрадь и пишите все, что желаете ему сказать.

- Если не хотите накричать на ребенка, закройте глаза и представьте белый цвет. Этот цвет успокаивает.

- Эффективно бороться с приступом гнева поможет еда. А именно – ягоды, апельсины. В них содержится много витамина С, который помогает справиться с выбросом в кровь гормона стресса – кортизола. Алкоголь и сладости, наоборот, способствуют большему выбросу гормона стресса, т.к. повышают уровень сахара в крови.