ВОСПИТАНИЕ БЕЗ КРИКА

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,

SkyClipArt.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА НАКАЗАНИЯ

Крики и вопли на ребенка – это не только обидно и некрасиво, но и непедагогично.

Единственное, что усвоит ребенок, так это то, что, если взрослые прибегают к таким методам, значит, это нормально и можно им в этом подражать. Любое наказание должно быть полезным и нести какую-то цель: воспитать ребенка, показать, как ему следует и не следует поступать, и научить чему-то хорошему. Так что прежде чем наказывать ребенка, постарайтесь поискать альтернативные методы наказания. Например, не спешите шлепать провинившегося ребенка, поищите другое наказание. Какие могут быть варианты?

- Один судья в итальянском городе Пескаре приговорил 15-летнего школьника, уличенного в краже редких книг из библиотеки и их последующей продаже, к ... прочтению всех украденных им книг и сдаче экзамена по каждой из них. В обосновании своего решения он сказал: «Пусть парень усвоит, что книги существуют не для извлечения материальной выгоды, а для духовного обогащения. Если учителя не сумели ему внушить столь очевидной истины, придется мне этим заняться».

SkyClipArt.ru

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!

SkyClipArt.ru

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.

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.).

SkyClipArt.ru