

## Как общаться с ребенком без крика?

Если вы кричите на ребенка с целью добиться от него внимания, понимания или каких-то действий, знайте, это не работает. При этом крик порождает ответную агрессию, испуг, развивает детские страхи и комплексы. Ваши нервы также будут подорваны окончательно.

Избавившись от крика, вы измените свою жизнь к лучшему, а главное – жизнь своего ребенка.

### Шепчите.

Вы удивитесь, но как только вы перейдете с крика на шепот, ребенок вас начнет слышать. Когда ребенок переспросит, что вы сказали, повторите немного громче, но это должен быть громкий шепот, а не крик. Постепенно децибелы голоса ребенка тоже снизятся. Скоро в вашем доме станет почти тихо.

### Сделайте перерыв.

Если ваши дети в ответ на вашу просьбу начинают спорить и кричать, предупредите, что вы не будете повышать голос, а разговор можете продолжить, когда они успокоятся и будут готовы к тихим переговорам, только теперь им придется к вам прийти. После удалитесь на кухню, в спальню, зал.

### Используйте «правильный» тон.

У специалистов в области коммуникации есть свой особенный прием, они понижают свой тон в конце предложения, которое теперь звучит как просьба, а не вопрос. Когда вы кричите, вы спрашиваете, слышат ли вас и поняли ли вас – а это вопросы, которых дети не будут слушать. Имеется в виду, что дети неким образом похожи на животных, четко реагирующих на интонацию хозяина. Информация, сказанная «правильным» тоном будет воспринята как команда. Если вы будете мямлить или кричать, то кроме вас самой этого никто не услышит.

### Выбирайте слова.

Скажите ребенку четко, что именно вы от него хотите, а не что не хотите, чтобы он делал. Это важно.

Вы должны говорить и высказываться так, чтобы ребенок понимал, чего вы от него добиваетесь. Не бросайтесь словами, не расходитесь мыслью по древу, скажите кратко, четко и ясно. Если вас проигнорируют, повторите то же самое, даже если повторить придется еще несколько раз, произносите одни и те же слова. Исследования доказывают, что человек должен услышать вещь трижды, прежде чем отнесется к ней серьезно.

В данной ситуации может помочь система «трех этажей»:

1. Поймите или узнайте, что именно ваш ребенок хочет.
2. Объясните ребенку, что хотите вы сами.
3. Не забудьте объяснить, почему именно вы от него этого хотите.

Например, дети будут чересчур резво спрыгивать со шведской стенки, объясните, что вы понимаете как это прикольно, но они могут травмировать себя или друг друга, чего вам совершенно не хочется, поэтому они должны перестать бесноваться.

### Вместо крика песни и танцы.

Не думайте, что это самый сумасшедший совет, он один из действенных. Хотите кричать? Пойте! Разгрузите свой внутренний мир и посмейте детей. Конфликт будет сведен к нулю. Как вариант можете посчитать до 10, чтобы дать время вашему темпераменту остыть.

### Взгляните в зеркало.

Также необычный, но эффективный способ. Смотрите на себя и свое лицо, когда кричите. Вы безобразны, не так ли? Любите выглядеть более прилично? Тогда объясняйтесь спокойней!

### Не кричите – пишите.

Если вам необходимо сказать ребенку что-то очень важное, но вы не можете сделать это спокойно – напишите короткую записку и отдайте адресату. Как вариант, можно отправить СМС сообщение или письмо по электронной почте. Информация будет получена без нотаций и сердитого тона, а значит, принята к сведению и усвоена, как следствие – выполнена. Но этот способ подходит в основном для более взрослых детей.

### Закройте глаза.

Когда начнете разговор, закройте глаза. Неизвестно, как и почему, но это работает, успокаивает и приводит в порядок мысли. Вам совсем перестанет хотеться кричать.



Отныне и всегда ваши дети будут еще счастливее, так как на них не будут кричать, и они перестанут делать это тоже, наладив контакт со сверстниками. Наслаждайтесь жизнью и тишиной, они обе прекрасны!