

## Воспитание ребенка без насилия

### Советы родителям

- Поддерживайте у ребенка веру в свои силы, укрепляйте самоуважение.
- Создавайте условия для самореализации, стимулируйте совершение им нравственных поступков.
- Внимательно выслушивайте сыны или дочь, показывайте им, что с их мнением считаются, его ценят.
- Честно говорите детям о том, что испытываете, том числе и о негативных эмоциях.
- Проявляйте свои чувства без агрессии, подчеркивайте уважение к собеседнику.
- Никогда не допускайте действий и слов, оскорбительных для чувства собственного достоинства ребенка, не срывайте на нем злость.
- Исключайте из своей речи такие слова и выражения как «нельзя», «не разрешаю», «как сказал, так и будет».
- Постарайтесь представить, что не вы, а ваш ребенок знает, как себя вести, как разговаривать по телефону, когда и какую телепрограмму смотреть, с кем дружить.
- Представьте, что не вы, а он имеет право решать свои, а вместе с тем и некоторые ваши жизненные проблемы.
- Переводите детско-родительские отношения с позиции руководства и подчинения на принципы партнерства и взаимоуважения.
- Помните, прибегая к необоснованным запретам, запугиваниям и угрозам, дети очень эмоционально реагируют на них собственной грубостью, непослушанием, сквернословием.

### Как надо вести себя с ребенком, испытывающим страх

#### Советы родителям

- Первым делом выяснить причину страха.
- При выборе воспитательных мероприятий учитывайте, что страхи имеют произвольный и несознательный характер.
- Помните, что ребенок не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны.
- Ни в коем случае не наказывайте и не запугивайте ребенка.
- Не напоминайте ребенку о страхе. Не злоупотребляйте чтением сказок и просмотром кинофильмов.
- Обучайте терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха.
- Если ребенок боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.

### Как избавиться от гнева

#### Советы родителям

- 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 ребенком своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах.
- Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми.  
Уделяйте свое внимание каждому из них в отдельности.
- Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под воздействием стресса и вас легко вывести из равновесия.
- Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.
- Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.
- Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате»
- В те минуты, когда вы разгневаны или расстроены, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить. Позвоните друзьям, послушайте любимую музыку.
- Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.
- Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. Не позволяйте выводить себя из равновесия.
- Умейте предчувствовать поступление собственного срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией.
- Готовьтесь к некоторым особо важным занятиям, событиям заранее.
- Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовьте ребенка к предстоящим событиям.
- Изучайте силы и возможности вашего ребенка.
- Будьте терпимы к вашим детям и друг к другу.

### **Общаясь с агрессивным ребенком, помните!**

#### Советы родителям

- Будьте внимательны к нуждам и потребностям ребенка. Демонстрируйте детям модель неагрессивного поведения.
- Не разговаривайте с агрессивными детьми на повышенных тонах, не провоцируйте у них усиление негативных импульсов.
- Помните, последовательное использование спокойной и плавной речи позволит ребенку переключиться и начать вас слушать.
- Помните, что ребенок имеет право возмущаться и выражать свою энергию различными способами. Будьте последовательными в наказаниях ребенка.
- Наказывайте за конкретные поступки. Помните, телесные наказания учат ребенка не признавать авторитет родителей, а бояться их. Наказание не должно унижать ребенка.
- Обучайте ребенка способам выражения гнева. Давайте ему возможность проявлять гнев сразу после фрустрирующих событий.
- Обучайте распознаванию собственных эмоциональных состояний и состояний окружающих людей. Расширяйте поведенческий репертуар ребенка. Развивайте способность к сопереживанию.

- Отрабатывайте навыки реагирования в конфликтных ситуациях. Учите ребенка нести ответственность за свои поступки. Успокаивайте ребенка своим собственным спокойствием.
- Находите повод хвалить ребенка, спустя некоторое время после наказания.

### **Наказание в воспитании детей**

#### **Советы родителям**

- Прежде чем наказать ребёнка, нужно хорошо разобраться в причинах и характере его плохого поступка. Наказание должно следовать сразу после поступка.
- Важно, чтобы наказание было справедливым и соответствовало вине и поступку ребёнка.
- Нельзя, чтобы тон и характер упреков со стороны взрослых создавали у детей чувство безысходности, потому что это толкает на дерзкие реплики, которые усиливают непонимание между родителями и детьми.
- Наказывая сына или дочь, нельзя прекращать с ними отношения. Наказание бойкотом не снижает, а углубляет конфликт.
- Наказание должно быть кратковременным. Не наказывайте ребёнка под «горячую руку» и трудом.
- Не оскорбляйте ребёнка, не унижайте человеческое достоинство. Не говорите ребёнку, что он неумелый, небрежный, неаккуратный.
- Не наказывайте ребёнка за то, что взрослые делают сами - курят, не выполняют обещанное, могут разбить что-нибудь из посуды и другое.
- Не лишайте детей того, что необходимо для их нормального развития - прогулок, отдыха, еды, сна. И главное – ребёнок, которого наказали, должен знать, что родители не перестают его любить



