

Как научиться не кричать на ребенка сразу, а уметь спокойно объяснить ему темы домашнего задания еще раз?

— Тебе сегодня много уроков задано?

— Ох, мама, тебе орать и орать!

Как бы не было смешно и одновременно грустно, это правда.

Нет сомнений, что математика важна.

Но важнее ли она испорченных с ребенком 11 лет совместной жизни, вечеров и заниженной самооценки?

Важнее ли задача по алгебре или сочинение по русскому языку, чем доверие и отношения, которые как карточный домик могут в одночасье рассыпаться?

Конечно, где-то несообразительность ребенка или его лень раздражают.

Но именно в этих ситуациях ребенок как никогда нуждается в поддержке.

Например, некоторым детям нужно, чтобы мама была рядом.

Но не «рядом» отчасти, а вовлечена в процесс. Потому что порой, находясь «рядом отчасти» уходит два-три часа на те уроки, которые были бы сделаны за 30 минут, сядь мама «рядом-рядом».

А другим нужна лишь доброжелательность родителей и пять минут сочувствия.

Третьим важно знать, что мама в них верит.

Четвертым — образец выполнения и того, что от них хотят.

Если совместное выполнение домашнего задания с ребенком обычно заканчивается ссорами и испорченным настроением, если делать уроки с ребенком для вас не меньшее мучение, чем для него самого, тогда обсудим алгоритм помощи детям в освоении домашнего задания:

1. Ключевой шаг на пути – найти вместе с ребенком СМЫСЛ В ДЕЛАНИИ УРОКОВ. Этот смысл должен быть ИСКРЕННИМ и ПОНЯТНЫМ. А когда ребенок видит смысл, дальше начинается дело техники и конкретных методик. Обеспечить правильные условия, сфокусировать внимание, спланировать график, чтобы не устать, не отвлекаться и действовать эффективно.
2. СОГЛАСИЕ РЕБЕНКА с необходимостью ежедневно выполнять не всегда интересную работу, в этом вопросе - главное! Пока его нет, все усилия тщетны. Именно в этом направлении можно приложить усилия вначале.
3. Выясните причину. Если ребенка никак не усадить за домашнее задание, он придумывает бесконечные отговорки или намеренно тянет время, чтобы не садиться заниматься, обязательно выясните, в чем причина. Важно понять, распространяется ли эта неприязнь на все уроки или на домашние задания по каким-то конкретным предметам.
4. Дать возможность делать уроки самостоятельно. Проверьте, что будет, если дать возможность ему самостоятельность. Некоторым помощь нужна только в организации (усадить и проверить в конце).
5. Родитель НЕ ДОЛЖЕН делать уроки за ребенка. Иногда у вас может возникнуть соблазн сказать ребенку, как решать примеры или отвечать на вопросы, чтобы освободиться побыстрее. Это в корне неверно.

* Во-первых, тем самым вы подаете ребенку дурной пример и не удивляйтесь, если он через какое-то время попросит вас сделать уроки за него.

* Во-вторых, так он никогда не научится самостоятельности и ответственности.

6. Идите другим путем: вы всегда можете ненавязчиво подсказать, подтолкнуть, указать верный ход мыслей.
7. Создавайте определенный ритуал, чтобы делать уроки без стресса. Например, старайтесь, чтобы ваш ребенок садился делать уроки всегда в одно и то же время. Возможно, стоит установить временные рамки (с учетом индивидуального ритма ребенка и объема домашних заданий), в течение которых ребенок занимается, например, полчаса- час (для младших школьников) или два часа (для ребят постарше). Можно установить таймер, это поможет понять, что вы тратите слишком много времени на одно задание.
8. Организуйте перерывы. Чтобы делать уроки без стресса, во время выполнения домашнего задания позволяйте ребенку небольшие перерывчики – 5-10 минут.
9. Разобраться в проблеме. Учитесь понимать, как ребенок. Понять, что чувствует ребенок. Учеба для детей – стресс. Хочется рыдать от безнадёги. Попробуйте увидеть чувства и учесть их, когда сидите за уроками. Если не разобраться со злостью и слезами, не будет ни единого шанса найти икс.
10. Научите ребенка понимать, чего он не знает. Лучше делать это не только за уроками, но и в любой совместной деятельности.
11. Занимайтесь дополнительно. Понаблюдав какое-то время за тем, как ребенок выполняет домашние задания, вы без труда поймете, что именно вызывает у него наибольшие сложности и на что он тратит больше всего времени, когда делает уроки. Возможно, ему тяжело дается письмо или какие-то грамматические правила, счет в уме или пересказ текста. Если вы хотите делать уроки без стресса, в выходные дни уделите этим «подводным камням» дополнительное время. Позанимайтесь с ребенком спокойно, без спешки, и через некоторое время эта тактика обязательно даст результат. Ваше чадо обретет уверенность в своих силах.
12. Поговорите по душам. Если ваш ребенок воспринимает процесс обучения и домашние занятия скорее негативно, чем позитивно, поговорите с ним откровенно. Расскажите про свои школьные годы, какие предметы получались у вас лучше, а какие давались с трудом. Важно, чтобы ребенок понял, что не все и не всегда получается сразу, надо прикладывать усилия.

Хочется пожелать вам терпения!

Определенные совместные усилия, ваши доброжелательность и терпение обязательно дадут результат, и ваш ребенок научится делать уроки без стресса!

Как научиться управлять своими негативными эмоциями?

Родительство — это непросто, а злиться, когда дети плохо себя ведут, совершенно естественно. Но если отцы и матери выражают свои эмоции с помощью крика и шлепков, то это может иметь серьезные последствия для развития личности ребенка и для его психического здоровья.

Повышение голоса на ребёнка зачастую воспринимается как нечто само собой разумеющееся: разве можно как-то ещё заставить его слушаться и признавать родительский авторитет? В общем-то, все признают, что кричать на ребёнка — не очень хорошо, но это так привычно, что отказаться от этого метода воспитания не так-то просто. Срываясь на крик, родители, чтобы заглушить своё чувство вины, находят множество оправданий такому поведению: «сам виноват — довёл», или «всё равно он знает, что я его люблю».

Итак, как можно перестать кричать (на что можно «поменять» крик).

1. Найдите «спусковой механизм»

Все мы знаем, что кричать — это плохо, но иногда ничего не можем с собой поделать. Вот вы опаздываете в детский сад, а ребенок топает ногами, отказываясь одеваться. Вас накрывает волна злости, и в следующую секунду вы уже хватаете своего малыша и с нескрываемым раздражением начинаете одевать его сами. **Ситуации, которые вызывают у вас острую реакцию, — это и есть «спусковой механизм».**

Доктор медицинских наук и автор популярной книги «Гнев убивает» Редфорд Уильямс предлагает вспомнить и записать моменты, вызывающие у вас гнев, чтобы подготовиться к ним заранее или научиться избегать. Например, укладывать ребенка спать на полчаса раньше, а утром устроить соревнование по скоростному одеванию.

2. Найдите свой способ управления гневом

Невозможно избежать всех острых ситуаций. Но если вы заранее знаете, что обычно вызывает у вас злость, то сможете остановить срыв.

Когда чувствуете, что готовы крикнуть, сразу выйдете из помещения, где вы находитесь (в соседнюю комнату, на кухню и т.д.) Удалитесь на одну две минуты. Сделайте, то, что может успокоить вас (выпейте воды, напишите све свои гневные эмоции в блокнот, или разорвите бумагу, чтобы выплеснуть раздражение, напрягите все тело, особенно челюсть и руки на 30 сек., расслабление после мышечного снимает и эмоциональное напряжение) и затем успокоившись, возвращайтесь.

3. Создайте себе напоминание

Это может быть браслет на руке, большая красивая надпись в рамочке на видном месте, фото с текстом на телефоне. Фразы могут быть такие: «Я спокойна», «Я могу себя контролировать» или найдите ту фразу, которая будет вас мотивировать лучше всего. Смотрите на нее в трудные моменты, когда готовы сорваться.

4. Научитесь выражать негативные эмоции без агрессии

К любым своим эмоциям нужно быть внимательными, даже если это злость или раздражение. **Важно не подавлять собственные чувства, а научиться выражать их конструктивно.** Вместо того чтобы повышать голос, попробуйте другие способы.

1. **Используйте «я-сообщения»**, например, вместо «Ты поступил плохо» скажите «Я расстроен твоим поведением». Это позволит выразить негативные чувства, не обидев ребенка.

2. Превратите все в шутку. Например, можно свирепо зарычать, спеть драматичную оперную арию, воскликнуть, что ваше терпение кончилось, и отправить «разбираться» плюшевого монстра, превратив трудную ситуацию в игру.

Если вы все-таки не сдержались, извинитесь. После ссоры, когда все участники остыли, обсудите ее причины и опишите, что вы чувствовали. Когда отношения в семье доверительные, кричать хочется гораздо реже.

5. Заведите в семье «тихий день»

Если вам не удастся сдерживаться, проведите небольшой эксперимент. **Попробуйте не кричать только один день** (лучше отведите для этого выходной) и попросите ребенка о том же. И что бы ни случилось, старайтесь решить проблему, не повышая голоса. Можно объявить «тихим днем» какой-то из дней недели. А способами, которые вы изобретете в период такого «перемирия», можно будет пользоваться ежедневно.

6. Замените приказы правилами

Психолог Даниэле Новара в книге «Не кричите на детей! Как разрешать конфликты с детьми и делать так, чтобы они вас слушали» советует родителям завести в семье четкие правила, и тогда многие поводы для конфликтов отпадут сами по себе. Не путайте правила с командами вроде «Сядь и ешь!» или «Не копайся!». «Отдавая приказ, мы всегда рискуем встретиться с неповиновением. **Установите четкие порядки**, которые должны последовательно соблюдаться: во сколько пора ложиться спать, как вести себя за столом, сколько времени проводить за компьютером», — пишет автор. Правила помогают ребенку ориентироваться в том, как себя вести, и в их рамках действовать самостоятельно.

7. Разберитесь в причинах вашей злости

Допустим, что ребенок получил двойку или опрокинул на себя стакан с соком. Вроде бы ничего страшного, но вас это бесит? Подумайте, что вызывает такую реакцию. Психолог Людмила Петрановская утверждает, что причиной может стать и эмоциональное выгорание родителей, и чувство вины, и страх перед осуждением окружающих.

Какими бы ни были причины вашего гнева, попробуйте разобраться в них — самостоятельно или же с помощью психотерапевта. За гневом часто скрыты более глубокие переживания, и, возможно, уделив внимание своему душевному состоянию, вы облегчите жизнь и себе, и своим детям.

8. Говорите шепотом

Не поверите, но отлично работает, когда крик меняют на прямо противоположное — на шепот. Часто дети реагируют на шепот намного лучше и внимательнее.

9. Поставьте себя на их уровень

Когда вы почувствуете, что заорете, опуститесь на колени и пристально посмотрите им в глаза и объясните, что от них хотите.

10. Обратиться за помощью

Если вы не уверены, что в следующий раз сможете избежать приступа ярости или ничего из описанных выше методов не помогает, стоит обратиться к психологу за консультацией.