

### **7. Не кричите - напишите.**

Если вы хотите сказать что-то важное, но не можете сказать это спокойно, попробуйте записать это в короткую записку и дать им её. Кроме того, можно отправить SMS или сообщение по электронной почте. Они получат информацию без вашего сердитого тона. Они воспримут её обязательно, к тому же они будут приятно удивлены. Правда, этот способ применим только к более старшим детям.

### **8. Закройте глаза.**

Просто сделайте это, когда вы разговариваете с детьми. Точно не известно, почему это работает, но это действительно успокаивает и приводит мысли в порядок. Вам совсем не захочется кричать.

Это основные правила, благодаря которым вы избавите себя от мучений. Да и ваших детей тоже. Теперь каждый родитель будет гораздо счастливее, так как научится не кричать на детей. Наконец-то можно будет просто наслаждаться жизнью рядом со своими детьми, а не превращать её в поле боя.

*Счастья и спокойствия вам!*



*Не кричите на детей!*



• Дети – это прекрасно. Но иногда от них хочется сбежать на край света. Порой кажется, что они нарочно сводят вас с ума. А слова до них просто не доходят. Тогда вы прибегаете к единственно правильному, по вашему мнению, способу воздействия – крику. Ведь так? Но это тоже не работает. К тому же, порождает агрессию, пугает, способствует к развитию детских страхов и комплексов. Да и ваши нервы подрывает окончательно. Так как научиться не кричать на детей? Вы не поверите, но существует несколько очень простых способов, доступных каждому родителю. Это значительно облегчит вам жизнь.



### **1. Прошепчите.**

Вы удивитесь, но это работает безотказно! Если вы что-то шепчете, то дети должны быть тихим, чтобы слышать. Когда они переспрашивают, что вы сказали, повторите это более громким шепотом, но никак иначе. Постепенно это приведет к снижению их собственного голоса. В доме станет значительно тише.

### **2. Возьмите тайм-аут.**

Если ваши дети начинают кричать и спорить, просто предупредите их, что вы не собираетесь повышать голос. Скажите им, что идёте, например, на кухню, и они могут прийти и найти вас там, когда они будут готовы говорить тихо и спокойно.

### **3. Говорите «правильным» тоном.**

Специалисты в области коммуникации и языка советуют: "Не забудьте понижать свой тон в конце предложения, в противном случае это прозвучит как вопрос, а не просьба. И дети не станут слушаться». В данном случае имеется в виду, что дети, сродни животным, чётко реагируют на интонацию. Они автоматически воспримут фразу, сказанную «правильным» утвердительным тоном, как команду. Они послушаются вас скорее, чем если вы будете «мямливать» или безостановочно кричать.

### **4. Подбирайте слова.**

Скажите им чётко, что вы хотите от них, а не то, что вы не хотите, чтобы они делали. Это очень важно. Высказывайтесь так, чтобы дети понимали, чего от них хотят. Не сыпьте словами, просто и ясно скажите, что вы хотите. Если они вас игнорируют, скажи им это же снова три раза. Исследования показывают, что 40 процентов населения должны услышать вещи в трех экземплярах, прежде чем они отнесутся к ним серьезно!

Существует система «трёх этажей», помогающая в подобных ситуациях:

1. Разберитесь, что ваши дети хотят.
2. Объясните, чего вы хотите.
3. Объясните, почему.

### **5. Замените крик песней и танцем.**

Это может показаться сумасшедшим, но это работает! Если вам хочется кричать – пойте! Это может разгрузить ваше внутреннее «Я», а детей даже заставить засмеяться. Конфликт исчезнет сам собой. Или же просто сосчитайте до 10, чтобы разрядить ваш темперамент.

### **6. Посмотрите в зеркало.**

Еще один из необычных, но действенных трюков. Когда вы начинаете кричать, посмотрите на своё лицо. Не очень красиво, не так ли? Ваше лицо в естественном состоянии гораздо мягче и добрее. Так стоит ли делать из себя монстра?