**Что можно сделать, чтобы избежать крика?**

Многие отмечают, что дети настолько привыкают к постоянным задачам со стороны родителей, что воспринимают их как "белый шум". И лишь крик способен привлечь внимание ребенка к тому, что говорит взрослый. Проблема в том, что и к крику дети тоже привыкают...

Что можно сделать, чтобы дети нас услышали с первого (хотя бы со второго!) раза?

Менять тон голоса, скорость, громкость. Дети обращают внимание на то, что выбивается из привычной рутины.

* Давать четкие инструкции из 1-2 шагов. То есть фразу: "Убирай игрушки на место, пора собираться, не забудь причесаться и умыться. Выходим через 5 минут" стоит превратить в "Выходим через 5 минут. Будь одета и умыта".
* Никто не любит приказы. Но почти все готовы включиться в общие активности. Попробуйте заменить "Убери игрушки" на "Давай уберем игрушки".
* Быть конкретными. Фраза "Пора идти!" ребенку ничего не говорит. Куда? Когда? Прямо сейчас? Или через полчаса? Чем конкретнее и яснее мы говорим, тем проще ребенку понять, что от него требуется и, соответственно, выполнить необходимые действия.
* Не прибегать к угрозам. В ситуации, когда родитель не справляется, угрозы кажутся самым доступным и работающим инструментом. Но ребенок быстро понимает, что и угрозы можно игнорировать. Оставаться нейтральным и постепенно объяснять детям последствия их действий - самый эффективный способ сотрудничества.
* Если у ребенка что-то не получается, ему нужна поддержка и объяснения, а не критика и обвинения. Многочисленные комментарии о том, что ребенок все делает не так, приводят к тому, что ребенок закрывается и действительно перестает слышать родителя. Важно помнить о том, что задача взрослого - научить ребенка выполнять определенные действия.
* Не позволять вспышке гнева захлестнуть всю семью. Если родитель ощущает, что он не может сдерживаться, правильным будет сказать "Я сейчас очень зол, мне нужно побыть одному". Лучше физически изолировать себя от окружения и в спокойной ситуации подышать и успокоиться. Это отличный пример совладания с эмоциями, который родитель может показать детям.

