Путь к миру и покою

Чтобы в минуты покоя подготовиться к напряженной ситуации, надо признать нижеследующие истины.

1. Мы понимаем, что поведение детей может вызвать у нас гнев.
2. Мы имеем право на этот гнев и не должны испытывать ни сознания своей виновности, ни стыда.

3. Мы имеем право выражать свои чувства, но с одной оговоркой: выражая свой гнев, мы не должны затрагивать личность ребенка, его характер.

Вот конкретные советы, которые укажут родителям путь к миру со своими детьми.

**Первый шаг.** Прежде всего нужно вслух назвать свое чувство. Это будет сигналом, предупреждением для всех, кого это чувство затрагивает: "Осторожно! Пора остановиться!"

- Я очень недовольна.

- Я рассердилась.

Если это не помогло разрядить "грозу", идем дальше.

**Второй шаг.** Выражаем свой гнев с возрастанием его силы.
- Я сержусь.

- Я очень сердита.

- Я очень, очень сердита.

- Я разгневана.

Иногда одного выражения наших чувств (без объяснений) достаточно, чтобы ребенок подчинился. Если же этого не произошло, надо перейти к следующему этапу.

**Третий шаг.** Здесь необходимо пояснить причины своего гнева, назвать свою реакцию на события - в словах и желаемых действиях.

- Когда я вижу, что твои ботинки, носки, рубашки и свитеры разбросаны по всей комнате, я начинаю злиться. И я сержусь не на шутку! Хочется открыть окно и выбросить все это прямо на улицу!

- Я приготовила хороший обед. По-моему, он заслуживает похвалы, а не презрения.
Такой подход позволяет родителям дать выход своему гневу, при этом никому не причиняя вреда. Как раз наоборот: дети увидят, что гнев можно выражать очень спокойно. Ребенок должен понять, что и его собственный гнев вполне поддается такой "разрядке". Но для того чтобы пояснить ему это, от родителей потребуется нечто большее, чем простое выражение своих отрицательных чувств. Отец или мать должны будут указать детям возможные пути выражения своих эмоций, а также разрядки гнева.