**Спокойствие, только спокойствие!**

*(Мадлен Дени (Madeleine Deny), эксперт по детской психологии, фрагменты книги)*

**

**

**

***Слезы, крик, гнев, грубость – в любом возрасте дети знают наши слабые места и умеют добиваться своего. Но наша задача, не поддаваясь на шантаж, помочь ребенку научиться владеть собой.***

*А правильной ли была моя реакция? А вдруг я вел(а) себя слишком мягко? Или слишком жестко? Мы часто не готовы к тому, что в нашу семейную жизнь вторгнется истерика. Чтобы отразить атаку, нужно следить за ситуацией и умело лавировать между твердостью и переговорами. Терпеливо сносить те проявления чувств, которые не затрагивают других людей, и избегать жесткого противостояния… Нам предстоит стать искусными дипломатами, потому что только так можно справиться со скандалами.*

* ***1–3 года: отказ от всемогущества***

*Истерики – нормальный этап развития ребенка, результат осознания того, что он не всемогущ, способ противостоять окружающему миру – и одновременно к нему адаптироваться. Понемногу он научится управлять своей энергией и выражать бурные эмоции какими-то другими способами кроме крика. Когда родители прислушиваются к эмоциям ребенка, он чувствует себя защищенным и ему легче успокоиться самому. Отвлечь ребенка, переключить его внимание на другое, вместо того чтобы спрашивать, что его рассердило, – это хорошее решение. Малыши еще не умеют разрешать конфликты без помощи кулаков. Помогать им в такой ситуации необходимо, во-первых, для их безопасности, а во-вторых, чтобы они не привыкали чересчур эмоционально реагировать на любую сложную ситуацию. К 2–3 годам ребенок начинает осознавать себя отдельной личностью, все лучше отдает себе отчет в своих чувствах. Проявляя уважение к его «нет!» и «не хочу!», родителям следует и обязательно дать ему понять, что если вы отказываетесь выполнить что-то, на чем он настаивает, то это исключительно для его пользы.*

* ***Советы:****Самое правильное – скрывать свое беспокойство и не обращать особого внимания на вспышки детского гнева. Иначе ребенок поймет, что его ярость выбивает вас из колеи, и решит, что он может вами управлять.*

*Слова, которых не нужно говорить ребенку: «Ты злой», «Ты ужасно себя ведешь».*

*Лучше объяснить ему: «Тому, кого ты ударил, больно. Я не хочу, чтобы ты толкал других детей»*

* ***3–6 лет: вспышки ярости***

*Ребенку важно почувствовать, что родители всегда контролируют ситуацию и позаботятся, чтобы с ним не случилось ничего плохого. Постепенно он заметит, что крик не помогает добиться цели. Если истерика случилась, например, в магазине, нужно внятно выразить свое отношение: мне очень не нравится то, что ты делаешь, но я сохраняю спокойствие; я не пойду на уступки; я буду крепко держать тебя за руки или на руках, чтобы ты не причинил себе вреда; так не ведут себя в публичном месте, поэтому нам придется уйти.*

*Непослушание полезно, поскольку позволяет ребенку выстроить свою личность, сформировать положительное представление о себе. Лучше заранее смириться с некоторым беспорядком, который наш сын или дочь создают вокруг себя. Но командовать взрослыми ему все же позволять не стоит.*

* ***Советы.****Пользуйтесь ясными и точными словами, говорите твердо, чтобы выразить свое несогласие. Присядьте на корточки, смотрите ребенку в глаза, серьезно, но не позволяя себе раздражаться. Если ребенок побудет один в своей комнате и подумает о своем поведении, это поможет избежать скандала.*

*Слова «поздравляю, хвалю, у тебя получилось» – лучшее средство против злости и агрессии. Подчеркнув сильные стороны ребенка, можно сгладить мелкие замечания, которые мы склонны делать чуть не каждую минуту.*

* ***6–10 лет: учимся жить мирно***

*Одиночество, тревога, ревность, обида… Если ребенок научится понимать, что именно он чувствует, ему будет проще владеть собой. Обсуждая с ним чувства, которые мы и он испытываем, мы показываем ребенку, что о них можно и нужно говорить. Конечно, взаимное раздражение и ссоры с приятелями – часть жизни, но наша задача – объяснить ребенку, что мы бываем самими собой, только когда общаемся с другими без злости. Развивая его способность к эмпатии, помогая ему увидеть собственные сильные стороны, мы укрепим его уверенность в себе. Если чересчур строго реагировать на плохое поведение детей, это лишь усилит их внутреннее недовольство. Более эффективный путь – переговоры. Важно показать ребенку, что его поведение мы воспринимаем не как покушение на родительский авторитет, а просто как потерю самоконтроля.*

* ***Советы.****Правила в семье не должны меняться в зависимости от настроения: если вам весело и радостно, все равно не разрешайте делать то, что не дозволено. Откажитесь от авторитарного стиля в общении: он блокирует реакции ребенка, и у него может развиться тревожность. Научите его расслаблению, если он чувствует, что вот-вот взорвется.*

*Говорите с детьми без наклеивания ярлыков. Не позволяйте себе обидные слова, крик и обман, если не хотите приучить к ним ребенка. «Ты иногда говоришь, не подумав» лучше, чем «Ты невыносим». «Я хочу, чтобы ты сделал это» – эффективнее, чем «Я не разрешаю…»*

***Cердитесь правильно!***

*Родители тоже имеют право на гнев. Научитесь дышать и делать упражнения на релаксацию, чтобы сбросить напряжение, если чувствуете, что тучи сгустились. Любые средства хороши, чтобы «не выйти из берегов» и не подавать ребенку дурной пример, который он непременно воспроизведет, когда сам будет рассержен. Но и подавлять свой гнев родителям ни к чему: учитесь принимать его как здоровую естественную реакцию. Но вместо того чтобы накричать на своих детей или шлепать их, сделайте что-то хорошее для себя: примите ванну, прогуляйтесь, уединитесь ненадолго с книгой, приготовьте себе любимое блюдо. Дети наверняка будут удивлены: оказывается, взрослые, когда сердятся, здорово умеют расслабляться, управлять своим телом и гасить искорки гнева, когда те уже засверкали было в их глазах!*