***Если вы рассердились на ребенка. О том, как вести себя в ситуации,***

***когда гнев на детские шалости граничит с желанием дать волю рукам…***

Шаг 1. Признайтесь, что вы раздражены. Если ребенок заслужил порицание, не старайтесь убедить себя, что «все нормально» или «сердиться не нужно». Определите, что именно вы чувствуете: «да, его (ее) поведение переходит все границы, пора принимать меры!» но при этом строго скажите своему чаду: «Я очень рассержена на тебя!» продолжать фразу – «потому что ты…» - пока не время, вы должны успокоиться.

Шаг 2. Защитите ребенка. Если чувствуете, что вот-вот взорвётесь, предложите ребенку способ, как ему спастись. Например: « Мама в гневе! Поговорим позже!».

Шаг 3. Отстранитесь на время от ситуации. Помогут следующие приемы:

- «И это тоже пройдет!» Каждый раз, когда ребенок капризничает или плохо себя ведет, вспоминайте эту простую истину.

- Призовите на помощь юмор. Это поможет не так сильно драматизировать ситуацию.

- Переключите внимание. Уйдите в ванную комнату, включите воду или просто лейте ее на руки. Или смотрите в окно, стараясь думать только о пейзаже.

- Займитесь делом! Почистите ванну до блеска, помойте посуду, погладьте белье – заодно успокоитесь и обдумаете, как лучше поговорить с ребенком, чтобы он вас понял.

Шаг 4. Успокоившись, объявите чаду: «А вот теперь давай поговорим». Обсудите с ребенком, что в его поступке вызвало у вас гнев. Будьте кратки. Затем скажите, чего ожидаете от него в будущем. Например: «Если задерживаешься в школе, звони!»

Шаг 5. Подскажите ребенку, как можно исправить ситуацию, чтобы мир между вами был восстановлен. Например, извиниться за опоздание и т.д. в конце подведите итог: «Мне кажется, мы смогли разобраться в этой ситуации. И я надеюсь, что это не повториться».

***Материал подготовили Н.Н. Сибирева и Е.В. Голобородько***