

## БИТЬ ИЛИ НЕ БИТЬ?

*Каждой маме знаком такой сценарий.*

*Ребенок изводит своим непослушанием. Не владея собой, мама отвешивает скандалисту оплеуху и.. тут же бросается к нему с объятиями, испытывая вину и стыд.*



Не стоит корить себя за несовершенство, ведь идеальная мама — это нечто недостижимое. Достаточно быть просто хорошей матерью. А такой позволено сердиться на своего ребенка. Только

старайтесь ругаться конструктивно. Остудить пламя чувств в нашей груди, в то время как отпрыск в очередной раз вытворяет что-то совершенно невыносимое, помогут нехитрые приемы:

1. Прочувствуем всю глубину бушующих в нас в данный момент времени чувств и **осознаем, что именно мы чувствуем**. Бешенство? Ярость?
2. Теперь, когда мы поняли, что до срыва клапанов осталась самая малость, **предупреждаем**, пусть даже цедя сквозь зубы или скрежеща: «Сей-час я нач-ну ру-гать-ся».

Некоторых вождей краснокожих эта фраза, произнесенная с соответствующей интонацией, заставляет задуматься о возможных последствиях своих действий. Ничего подобного не происходит? Переходим к следующему пункту.

3. Пыхтя, рыча и кусая себя (не ребенка!) за локти, продолжаем сдерживать приступы бешенства. Не обзываем ребенка «тупицей несносной» и не орем «а вот сейчас я тебя!..», а **сообщаем ему о своих чувствах**: «Ух, как я зла!». Ребенок продолжает разрисовывать фломастером обои или мебель? Осторожно забираем фломастер. Но не кидаем в мусорку и не ломаем, а убираем в недоступное для малыша место или отдаем его на время кому-нибудь, не до такой степени вовлеченному в процесс воспитания. И объясняем маленькому исследователю, почему так делать нельзя.
4. Если же чувства нас все еще захлестывают, то, перед тем, как учить малыша правилам общежития, уходим в другую комнату и воем в подушку, в ярости можно бить ее кулаками.



**Убив подушку, то есть сублимировав агрессию и уняв приступ бешенства, спокойные и расслабленные входим к встревоженному ребенку. Обнимаем его, роняем, если уж очень хочется, скупую слезу, производит разбор полетов, раскуриваем трубку мира и возвращаемся к своим нелегким родительским обязанностям.**

По материалам ЧРОО «Кризисный центр «ЛЮБАВА»