**Как совладать со своими чувствами, когда ребенок безобразничает?**

Этот вопрос родители задаю очень часто. А ответ простой: никак. Не надо пытаться «держать себя в руках», «успокоиться», «сделать вид, что ничего не происходит». Дети — прекрасные психологи. И они сразу поймут, что вы сердитесь. И еще — Ваше раздражение никуда не денется, и рано или поздно выплеснется разрушающей волной. Что же делать?

Как ни странно, нужно просто рассказать ребенку о своих чувствах. Но здесь есть 2 нюанса :1) Нужно говорить о поступках ребенка, а не о самом ребенке 2) говорить не о том, как «отвратительно он поступил», а именно о ваших чувствах, переживании, раздражении. Получится примерно следующее: «Мне очень неприятно, когда вечером звучит громкая музыка, а мне завтра на работу. Меня это раздражает» вместо «как надоела ТВОЯ музыка! не ДОПРОСИШСЯ тебя ее выключить»!.. В первом случае звучат ваши чувства, которые практически лишены какого — либо негатива, во втором — уже переход на личности, и обвинения. И ребенок, скорее всего, будет защищаться, хоть ваши претензии обоснованы и справедливы.

Очень хорошо работает такая модель выражения своих чувств, и одновременно просьбы:

Когда ты делаешь это...
Для меня это значит...
И я чувствую...
И я хотела (хотел бы) бы попросить тебя..

Это будет звучать примерно так: Когда ты включаешь музыку по вечерам громко, мне трудно заснуть, а мне рано вставать. И я чувствую раздражение( я раздражен, возмущен). Не мог бы ты ее выключить?

Маленьких детей хорошо приучать к тому, что у каждого члена семьи (как и у всех людей) есть свои чувства и эмоции, которые необходимо выражать, и что что это нормально. («Настя, когда ты раскидываешь своих кукол, я сержусь»). Это будет хороший задел для формирования спонтанности, более зрелых, осознанных отношений в будущем