**Маленькое правило крупной ссоры**

Чему учат родителей современные книжки по воспитанию? Откроем наугад: "Если вы испытываете обиду, спросите себя, что заставило ребенка причинить ее вам? К увлечениям детей надо относиться с уважением, даже если они кажутся вам пустыми, у них есть право на собственные желания и ошибки", "избегайте общаться с между делом, стоя лицом к плите или раковине, и т. п., он должен чувствовать ваше внимание". И, наконец, приводится авторитетное мнение американских психологов: "необходимо, что называется, по жизненным показаниям обнять ребенка не менее чем 4 раза в день!"

Итак, дитя явилось вместо положенных двух часов в половине пятого, без одной варежки, с мокрыми ногами и "двойкой" по русскому. Неужели мама, изведясь, отменит парикмахерскую и визит к стоматологу, должна оставшуюся часть злополучного дня обниматься со своим чадом два, три, а то и все четыре раза?! Подумаешь "принцесса нашлась! Пальцы все в чернилах, на коленке дырка, "чу-щу", "ча-ща" вызубрить не может, а ты ей и первую клубнику, и новые туфли, и билеты на концерт. Обиду стерпи, грубость пропусти ("Ничего не поделаешь, мамаша, возраст!"), лишнего не скажи, дела отставь в сторону, приласкай да обними!

А усталость и нервы? Болезни и разочарования? Неприятности на работе, злые соседи, кухонный чад и сломанный кран? Есть ведь и у взрослого право на личную боль, на непережитую потерю, на ранимость и страх, на дурное настроение в конце концов!

Эта "принцесса" только пробует носком туфельки суровый булыжник дороги, у нее еще все впереди, все возможно.

Нет, дорогие мамы и папы, ныне ваши именины будем праздновать, вас поставим в центр хоровода, вам споем: "Каравай, каравай, кого хочешь выбирай!".

...Вы возвращаетесь вечером домой. Вам хочется горячего чая, покоя, тихой беседы. Но приходится срочно ликвидировать последствия грандиозного кораблекрушения, имевшего место в ванной, объясняться с соседями, успокаивать старшую дочь, опаздывающую на свидание, и принимать участие в поиске пропавшего в "катастрофе" зонта. "Ты соображаешь, что делаешь?!... Сколько раз тебе говорить!.. Почему ты берешь без спроса чужие вещи?!". Шум-гам, угрозы, слезы, наконец, "я больше не буду", боль в виске, испорченный вечер. В этот момент рассуждения о праве ребенка на собственные желания и ошибки кажутся очередной кабинетной утопией, и вы приходите к мысли, что скандалы неизбежны.

Но утро вечера мудренее. Когда страсти улягутся, подумаем об их последствиях для вас, положительных и отрицательных.

**Сначала плюсы:**

1. Эмоциональное напряжение сброшено. Мир замер в руинах, готовясь к новому созиданию.
2. Одержана если не окончательная, то, по крайней мере, временная победа. Вода мирно журчит в ванной, вещи на своих местах, сын, опасливо озираясь, второй день сопит над учебниками.

**Теперь минусы:**

1. Утрата прежнего контакта с ребенком. Он становится заметно осторожнее и хитрее. Что это он закрывает плечом? Почему так странно оттопырен левый карман его куртки? "Ты что-то затеваешь, сынок?" - "Не, мам". Но от каждого громкого звука вы почему-то начинаете вздрагивать, толком не умея задумываться, легко подражая, ребенок усваивает "военный путь" как единственную манеру разрешения конфликтов. Очень скоро, увы, вам придется в этом убедиться.
2. Если ваша победа оказалась полной - сопротивление ребенка сломлено раз и навсегда, он больше не мечтает ни о бригантинах, ни о флибустьерах, ни о капитане Флинте, а стремится соответствовать вашему идеалу - внимание! Отказ от самостоятельности, инициативы, готовность следовать за авторитетом и силой удобны, может быть, в раннем детстве. В отрочестве авторитеты меняются, а привычка подчиняться остается. Дурные влияния, к сожалению, тоже.
3. Некоторые дети, до поры до времени удачно скрывавшие свою особую впечатлительность, неожиданно обнаруживают все признаки невротического состояния как следствие семейных драм - страхи, ревность, инфантильность и пр., которые обычно застают бедных родителей врасплох. Идем далее.
4. На "арене сражения" трудно удержаться от резких слов и обидных выражений. Вслед за этим, как правило, следует мучительное раскаяние, хотя вы и продолжаете считать виновником конфликта ребенка. В этой ситуации попросить прощения за свои действия особенно трудно. Но ваше чувство вины все равно будет проявлять себя, но только неловко и непоследовательно, усугубляя напряженность в семейных отношениях.

 Итак, всего два "плюса" и огромное количество "минусов". Картина вполне наглядна. Но от этого ненамного легче. Даже стараясь избегать острых углов, призывая на помощь все свое терпение, мы зачастую только выращиваем из мухи слона. Рано или поздно это обнаружится, и тогда, не имея сил больше сдерживаться, мы даем себе волю.

 А между тем, наверняка, не раз бывало так, что тяжелые тучи, нависшие на домашнем небосклоне, неожиданно проходили стороной, лишь слегка покропив дождиком. В атмосфере надвигающейся грозы обычно сложно понять, что именно послужило во благо. Поэтому хочу обратить ваше внимание на некоторые случаи, когда, сами того не ведая, вы оказывались миротворцем, используя одно из важных психологических открытий. Оно гласит: если нет иного способа справиться с бурлящим котлом отpицательных эмоций, выразите их, но говорите только о своих переживаниях, не обвиняя при этом другого. Например, можно закричать: "Бестолочь! Сколько раз тебе говорить - клади ключи на место!". Но лучше, если это прозвучит так: "Послушай! Я с трудом сдерживаюсь. Меня выводит из себя, когда всякий раз приходится искать ключ!". Иными словами, вместо "ты - плохой", "тебе не стыдно", "у тебя головы нет" - "я возмущаюсь", "мне неприятно", "меня раздражает" и т. п.

 Удивительно, но факт - такая простая, казалась бы, вещь, а относится к "золотому фонду" искусства человеческого общения, и называется в психологии "Я-сообщением". Оно дает другому возможность верно понимать вас, а вам - овладеть стихией собственных чувств, избежать порочного круга взаимных обвинений и направить выяснение отношений в плодотворное русло.

 Однако в действительности оказывается не так уж легко с пылу, с жару найти нужные слова. Имеет смысл поупражняться в этом заранее. Попробуйте, например, выбрать из предлагаемых ниже высказываний единственное, являющееся "Я-сообщением", а также придумайте свой вариант. Если вам интересно, разыграйте эту ситуацию с детьми. В самом деле, что бы они сказали в ответ на каждую из этих реплик?

1. Я не могу больше ждать, когда ты, наконец, уберешь вещи!
2. Меня угнетает этот беспорядок. Твоя комната стала неуютной.
3. Я никогда не думала, что моя дочь будет такой неряхой.