**На обиженных воду возят...**

**или нельзя обидеть, можно только обидеться!**

 Дети довольно часто создают обидные для родителей ситуации: то от вкусной еды отказываются, то обидные слова говорят, то просьбы не выполняют.
 Даже если вам удается не кричать на ребенка, сдерживать гнев и раздражение, иной раз возникают ситуации, совершенно выбивающие вас из колеи.
 Полный разгром, учиненный за десять минут в комнате, которую вы до того убирали полтора часа, — причем после работы и в неважном самочувствии.
 Просьба вести себя тихо несколько минут, потому что вы очень устали и хотите вздремнуть, — а в ответ игра в войну с соответствующими воплями и выстрелами.

А самое главное — фразы, слова, непонятно откуда взявшиеся в голове любимого чада.

 — Ешь сама свой суп! Надоело: вечно суп да суп! Противный!
А вы-то, сорок минут выискивали рецепт, да потом час на кухне колдовали.

 — Опять ты меня из садика забираешь! Не хочу с тобой! Хочу с бабушкой!
И просто руки опускаются: ребенок не хочет идти с мамой — надоели вы ему что ли?..

 — Ты никогда, никогда со мной не играешь!
И в памяти пробегают все придуманные для ребенка игры, все старательно подготовленные занятия, все прочитанные книги…

 В такие моменты маму просто захлестывает обида. Вы уже не думаете о причинах такого поведения ребенка и его жестоких слов. На глаза уже готовы навернуться слезы (иногда и в самом деле наворачиваются), а в душе — гнев, боль и протест.
Вы обиделись, по-настоящему обиделись на ребенка.

 Стоп!
Обидной ли была задевшая вас ситуация? Ну... да...
А стоит ли вам обижаться на ребенка? Ну... что я — не могу обидеться?
Можете. А стоит? Ну...наверно, нет...
Нет! Точно — нет. На ребенка обижаться не стоит, более того — попросту нельзя. И вот почему.

 Обидевшись, вы уходите в себя, в свои эмоции, позволяете им поглотить вас. Уходите от ребенка. От той информации, которую он несет вам. Информации, которая есть в каждом обидном слове, в каждом злом взгляде.

  Обида закроет вас в скорлупе собственных переживаний и не даст понять, что произошло: ребенок устал? Ему катастрофически не хватает вашего внимания? Может быть, это вы его обидели — и даже не заметили?

  Кроме того, поддавшись чувству обиды, вы перестаете быть сильным взрослым человеком, который справляется с любой ситуацией и управляет ей. Вместо этого вы становитесь маленьким ребенком, выясняющим отношения с ровесником. И ваш ребенок — пусть подсознательно, пусть ненадолго — теряет ту опору и защиту, которую видит в вас. Теряет стабильность, надежность и безопасность мира, ведь все это может дать только сильный взрослый.

 Впрочем, ребенку очень полезно знать, что его слова и поступки могут сильно обидеть. Вот только показать обиду ребенку и на самом деле поддаться ей — это далеко не одно и то же. Первое — воспитательный момент. Чтобы он действительно удался, вам никак нельзя терять контроль ни над собой, ни над ситуацией.

  Вы поможете ребенку правильно понять случившееся и сделать выводы на будущее, если прежде всего озвучите свои чувства:

 «Мне обидно слушать такие слова про еду, я старалась»,

 «Мне очень неприятно, что моя просьба убрать за собой была проигнорирована…».
Обратите внимание: вы не только четко называете чувство, которое испытываете, но и указываете на конкретный поступок/слова ребенка. Это очень важно, потому что далеко не всегда дети понимают, где именно они были не правы.

Ну а потом нужно дать ощутить и последствия.
«У меня от таких слов совсем испортилось настроение — и читать с тобой книжку я уже не хочу».
Можно уединиться, а на вопросы ребенка ответить: «Мне сейчас грустно, поэтому я хочу побыть одна. Нет, сейчас играть не будем».

Так вы донесете до ребенка и свои чувства, и то, в чем он поступил плохо, и то, что, обидев кого-то, он на какое-то время лишается расположения этого человека. Полезный опыт, правда? Куда более полезный, чем гневные и бесконтрольные эмоции, из которых чаще всего ребенок понимает только то, что маме шлея под хвост попала.
Поэтому не обижайтесь на детей всерьез. Сумейте сделать обидную ситуацию, как бы странно это ни звучало, полезным и важным уроком и для вас, и для ребенка.

 Главное – давая ощутить последствия, вовремя в этом остановиться. И вернуться – в прямом и переносном смысле – к ребёнку.