

## **ТРУДНЫХ ДЕТЕЙ НЕ БЫВАЕТ!**

**Вот некоторые шаги, которые нужно сделать, чтобы научиться «справляться» с трудными детьми:**

- Признайте, что очень часто, Ваши убеждения в отношении ребенка и его поведения вызывают у Вас эмоциональные переживания;
- Научитесь управлять своей эмоциональной реакцией на поведение ребенка;
- Рассмотрите свои иррациональные убеждения (установки, ожидания), из-за которых вы чрезмерно расстраиваетесь, общаясь со своим ребенком, постарайтесь их оспорить сами с собой и изменить на альтернативные - рациональные;
- Не требуйте, чтобы изменился ребенок, предполагая, что это единственный путь, что если он не измениться - это ужасно. Этим вы питаете свой гнев и уменьшаете эффективность общения с ребенком;
- Сосредоточьтесь на том, чтобы ваш гнев сменился на менее сильные чувства;
- Помните, что ваш гнев транслируется как способ поведения для вашего ребенка;
- Не позволяйте ребенку добиваться желаемого, используя гнев;
- Будьте тверды, а не агрессивны, излагаете свои «требования» в приемлемой для эффективного общения форме

**Универсальный алгоритм простых, но редко применяемых, действий при возникновении конфликта с вашим ребенком:**

- обдумывание создавшейся неприемлемой ситуации;
- рассмотрение всех возможных вариантов выхода из сложившейся конфликтной ситуации;