

## Как справляться со злостью

От следующей фразы вам наверняка станет немного легче. Детский психиатр считает, что злость на ребенка — это нормальное человеческое чувство, но важно научиться контролировать его, чтобы не повредить отношения и не навредить психологически. Вот несколько советов врача, как справиться с этой ситуацией:

1. Остановитесь и подумайте, прежде чем выйти из себя. Попробуйте понять, что происходит и почему вы чувствуете злость. Может быть, ребенок сделал что-то не то, но возможно, что вы просто устали или испытываете другие стрессовые ситуации.
2. Не кричите и не унижайте ребенка. Помните, что вы — взрослый, и ваше поведение оказывает на него большое влияние. Попробуйте держать свои эмоции под контролем и говорить спокойно.
3. Попробуйте выразить свои чувства словами и объяснить, почему вы чувствуете злость. Ребенок может не понимать, что он сделал не так, и ваше объяснение поможет ему понять, что именно он должен делать по-другому в будущем.
4. Поставьте себя на место ребенка и попробуйте понять, почему он поступил так, как поступил. Может быть, у него были свои причины, и вам нужно поддержать его и помочь ему исправить ситуацию.
5. Если вам трудно контролировать свои эмоции, попробуйте сделать перерыв и уйти от ребенка на некоторое время. Например, можно сходить на прогулку или заняться чем-то другим, чтобы успокоиться и прийти в себя.
6. Если у вас возникают частые приступы злости, стоит обратиться за помощью к психологу или специалисту по семейной терапии. Они могут помочь вам разобраться в причинах ваших эмоций и научить методам их контроля.