**Прошу ПРОЩЕНИЯ...**

***Родителям так хочется быть безупречными в глазах своих детей, служить им примером!***

***Но воспитание - тяжелый труд.***

***Не удивительно, что иногда на ребенка сыплются подзатыльники и грубые слова. Но если мы не хотим, чтобы дети считали подобное поведение нормой, нужно уметь вовремя извиняться.***

К сожалению, родители не всегда бывают правы, не всегда ведут себя по-взрослому. Могут раскричать­ся из-за пустяков или обидеть ре­бенка неосторожным словом. Как же вести себя, если такая ситуация имела место быть?

**Пойми меня.**

Некоторые взрослые предпочи­тают просто забыть о тех случа­ях, в которых были неправы. Им кажется важным сохранять образ непогрешимости и уверенности в себе, чтобы не потерять уважение детей. Однако следует учитывать тот факт, что ребенку свойствен­но испытывать чувство вины всег­да, когда он видит, что родитель чем-то недоволен. Извиняясь пе­ред сыном или дочерью, взрослый берет на себя ответственность, об­легчая эмоциональный груз, давя­щий на детские плечи. Как прият­но будет ребенку узнать, что мама раскритиковала его рисунок не по­тому, что считает юного художни­ка бездарем, а из-за неприятностей на работе! Теряя репутацию безу­пречного человека, вы делаете го­раздо более важные приобретения:

* увеличиваете степень доверия в ваших отношениях с ребен­ком: оказывается, вы такой же живой человек, как и он, и тоже можете ошибаться; учите ребенка прощать;
* даете сыну или дочери повод уважать вас: ведь необходима смелость, чтобы признать свою неправоту;
* помогаете ребенку чувствовать уверенность в том, что вы и впредь будете поступать с ним справедливо.

**Как признать свою неправоту?**

**1.** Не затягивайте с извинениями. Чем дольше вы не признаете свою вину, тем большее переживает ваш сын или дочь, пытаясь найти причину в себе.

1. Не оправдывайте допущенные ошибки усталостью, плохим настроением или другими причинами. У ребенка может сло­житься впечатление, что он менее важен для вас, чем, например, кон­фликт с начальником. Перекладывая ответственность на обстоятельства, вы обесценивае­те свои извинения. Детям важно, ощущать вашу любовь, видеть стремление поми­риться, поэтому не стесняйтесь на­вернувшихся слез, и не скрывай­те волнения. Можно поделиться с ребенком своими проблемами, добавив при этом, что нельзя было срываться на нем.

**3.**Не пытайтесь загладить вину с помощью преувеличенного вни­мания, ласки или подарков. Дет­ское восприятие и мышление отличаются конкретностью, поэтому, пока ребенок не услышит слова «прости» или «извини», его не по­кинет чувство недосказанности и неопределенности.

**4.**Не пытайтесь перевести серьезный разговор в шутку, делая вид, что ничего не произошло, вы тем самым даете понять ребенку, что его переживания не имеют большого значения. Не стоит и драмати­зировать ситуацию, занимаясь самобичеванием, заявляя, что вы «плохая мать» или «плохой отец». Ребенок может решить, что к вашим советам не стоит прислушиваться, раз вы сами не уверены в себе.

**5.** Не обещайте сыну или дочери, что больше никогда не повысите голос. Вы не можете гарантировать, что всегда будете владеть собой и не совершите ни одной ошибки. Дети очень чувствительны к любым обещаниям, поэтому не стоит закладывать на будущее мину замедленного действия, давая ребен­ку повод для новых обид. Лучше попросите ребёнка напоминать вам о нынешнем неприятном инциденте в аналогичных ситуациях. Это позволит разрешать конфликты на самых ранних стадиях.

***Успехов Вам, уважаемые родители!***

**Чтобы признание своих ошибок не травмировало детей, и в то же время было искренним, обратите внимание на следующие советы.**

Многие дети предпочитают прятаться за простой формулировкой:

«Я боль­ше так не буду!» При этом и вы, и ребенок прекрасно понимаете, что аналогичная ситуация вполне возможна в будущем, и такое заяв­ление лишено смысла. Оно не выражает никаких эмоций, а человеку, принимающему извинения, важно видеть искреннее сожаление. Когда вы слышите эту фразу от ребенка, задайте ему вопрос о том, что он сейчас чувствует, по­чему просит прощения, что имен­но сделал не так.

* Если ребёнок чем-то вас оби­дел, не требуйте от него извине­ний, не шантажируйте «ответным ударом»: «Сейчас же попроси прощения, иначе я не разрешу тебе смотреть телевизор!» Слыша угро­зы, ребенок начинает испытывать страх, а чувство вины отходит на второй план. Не стоит на людях заставлять сына или дочь извиняться. Побеседуйте наедине. Посоветуйте ребенку не настра­иваться на то, что его извинения должны произвести немедленный эффект и человек сразу простит его. Одни люди отходчивы, другие злопамятны. Например, не стоит извиняться перед разгневанным че­ловеком - лучше дать ему «остыть».
* Обратите внимание сына или дочери на то, что если есть возможность исправить допущенную оплошность, ею нужно воспользоваться. К примеру, недостаточно просто извиниться за разлитый за столом чай - необходимо взять тряпку и вытереть лужу.
* Расскажите детям о разных ситуациях, в которых стоит просить прощения. Извинения можно при­носить не только после соверше­ния какой-либо оплошности, но и заранее. Допустим, обраща­ясь к занятому человеку, следует сказать: «Простите, можно Вас побеспокоить?»
* Многие дети считают, что если их кто-то обидел или, выражаясь детским языком, «пер­вый начал», это дает им право на любые ответные действия. В по­добных случаях конфликты затягиваются и заходят в тупик. Чтобы помочь ребенку нала­дить отношения с друзьями, убе­дите его в том, что в любой ссоре виноваты обе стороны. Но тот, кто приносит извинения первым, име­ет возможность предложить свои условия «заключения мира».