**Как лучше разговаривать с ребенком о трудных ситуациях**

Почему некоторые люди злые

Я иногда встречаю странных детей, они всё время в плохом настроении, кричат и ругаются. На нашей улице, например, живет Мишка. Я даже сначала его боялся. он больно кусался. Гуляешь себе на улице, никого не трогаешь, а как Мишка выходит — надо прятаться. Потому что Мишка просто так может напасть на тебя и покусать. Больно-пребольно!

Правда, потом он подрос и перестал кусаться, мы даже с ним как-то играли вместе. Но я подальше держался — кто его знает, вдруг опять кусаться полезет! Мне стало интересно понять, почему так происходит, и, как всегда, я пошёл к родителям. Мама рассказала, что это называется «агрессия», и есть много причин, почему некоторые дети такие злые.

Первая и самая главная причина — им не очень хорошо живётся. У них может быть хорошая семья, но на самом деле мама и папа там часто ссорятся между собой или ругают ребёнка. А он же не может кричать на них в ответ. Поэтому он копит свои чувства, а потом злится на всех вокруг. Это как будто ты съел что-то плохое, а потом у тебя разболелся живот и ты побежал скорее в туалет. А иногда этот ребёнок болеет, и такое поведение бывает именно из-за болезни.

Для того чтобы помочь ему и не пострадать самому, можно попытаться его отвлечь. Например, резко сказать: «Стоп!» — так он будет вынужден задуматься на несколько секунд и сможет отвлечься на что-то другое.

С таким ребёнком можно попробовать подружиться. Сказать, что понимаешь, что он плохо себя чувствует.

Не надо его заводить первым или обижать, если знаешь, что он точно кинется на тебя с кулаками.

Если он постоянно обижает тебя, обязательно расскажи родителям об этом! Они поговорят с его семьёй и найдут, как защитить тебя.

Про то, что взрослые бывают опасными

Один раз мама пришла забирать меня из школы, и когда мы шли с ней вместе домой, какая-то грустная тётенька дала нам лист бумаги. На нём была фотография девочки. Я спросил у мамы, кто она. Мама сказала, что там написано, что девочке 6 лет и она пропала, когда гуляла около дома. Я не понял, как это может быть. Может, она поссорилась с мамой и убежала, но мама сказала, что так бывает не всегда. Часто опасные взрослые уводят детей, поэтому, чтобы этого не случилось со мной, важно соблюдать правила безопасности. Я спросил, зачем они уводят детей. Мама ответила, что случаи бывают разные, иногда детей даже убивают. Я очень испугался, но мама пообещала научить меня, как сделать так, чтобы со мной этого не случилось. Теперь я знаю и расскажу об этом вам.

Заранее придумайте с родителями секретное слово, например «крокодил». Это слово не должен знать никто, кроме вас.

Если кто-то подошёл и сказал, что его прислала твоя мама, спроси это слово. Если незнакомец назвал его неправильно или стал говорить, что это не игра, всё это неважно, — знай, этот человек может быть опасным! Сразу начинай кричать, чтобы привлечь к себе внимание: «Помогите!», «Пожар!», «Это чужой!».

Если он пытается тебя схватить — кричи, кусайся, пинайся! Тебе надо сделать всё, чтобы подошли другие люди. Даже если этот опасный человек будет их обманывать, у тебя тоже будет возможность что-то им сказать.

Никогда не соглашайся на конфеты, торты и игрушки, которые обещает незнакомец. он просто обманывает. Хочется подарков? А чтобы он тебе сделал больно — хочется? Не верь таким людям!

Выучи наизусть телефон мамы и полиции. Если тебе предлагают позвонить, набирай номер сам.

В любой непонятной ситуации зови на помощь. Мама говорит, что лучше перестараться, чем допустить, что плохой человек тебя увезёт.

Про компьютерные игры

Я очень люблю играть в айпад. А ты? Конечно, родители не разрешали мне играть так долго, как я хотел. Но однажды у меня стали болеть глаза, они даже покраснели, и я стал похож на чудовище. Маму это сильно расстроило. она говорила, как переживает за меня и что я могу заболеть. Но я не хотел ничего слушать. Наоборот, меня тянуло играть всё больше и больше. И вот однажды утром я встал, а айпад сломался. В первый день я сильно расстраивался, но мама предложила план, как мне помочь.

Весь день мы гуляли, играли в настольные игры и занимались домашними делами. Я так был занят, что на мысли об играх на планшете не было времени.

На другой день мы пошли в поликлинику, мама сказала, что это называется «диспансеризация». Меня смотрели разные врачи, они даже анализы из пальца брали. Когда мы пришли к глазному врачу (окулисту), он сказал, что если я буду и дальше играть в электронные игры, то моё зрение совсем ухудшится и я не смогу стрелять из любимого игрушечного лука. Тогда мне стало грустно.

Дома мама рассказала мне, что такое зависимость. Это когда человек чего-то хочет так сильно, что не может думать ни о чём другом. Это плохо для его мозгов, они всё время в таком состоянии как будто вот-вот закипят!

Зависимость очень вредна для людей, а для детей особенно. Потому что начинают болеть разные органы, особенно голова.

Мы договорились, что 5 месяцев я не буду играть совсем, чтобы мои глаза отдохнули и подлечились.

Когда это время прошло, я стал играть по будильнику. Мне его заводили на 20 минут, и когда раздавался звонок, я клал айпад на место.

**Суркова Лариса Михайловна**, кандидат психологических наук, руководитель Московского многопрофильного центра развития «Как здорово!», автор книг по детской и семейной психологии, мама пятерых детей