

## **Консультация-рекомендация на тему: «Скандал по всем правилам»**

**Подготовила:**

**педагог-психолог**

**МБДОУ «Детский сад №53»**

**Егорычева А.О.**

*Наверное, большинство людей убеждено, что скандалить и ругаться – это очень плохо.*

*Правильная ли это установка?*

Такой вывод обычно делается в детстве, после того, как ребенок наблюдает скандалы между родителями, слезы матери, хлопанье дверями и тому подобное.



В подсознании ребенка надолго, если не на всю жизнь, поселяется убежденность, что уж в его-то семье ничего подобного не повторится.

*Нужны ли скандалы, или любой вопрос можно решить «мирным путем»?*

**Психологи утверждают, что периодически скандалить можно и даже нужно.**

Во-первых, громкий скандал необходим, чтобы выйти из затянувшейся ссоры. Упрямое молчание продолжается день, два, неделю... Причем доказано: чем дольше длится «игра в молчанку», тем труднее потом помириться. И ведь во время этого молчания вы постоянно думаете о ссоре, пытаетесь вести мысленные диалоги, а значит, «съедаете» себя изнутри, а это крайне негативно сказывается на



психике. Как же вырваться из этого замкнутого круга? Да попросту поскандалить! Во-вторых, несдержанная ссора помогает вам «прозреть»: ваш оппонент, бросая обидные и ядовитые реплики, поневоле «раскрывается» перед вами. Вы можете услышать о себе то, что обычно тщательно замалчивается, чтобы вас не обидеть. А иногда такой скандал – единственный способ «разговорить» молчуна, который предпочитает прятаться в своей «раковине» и скрывать свои мысли. Здесь есть один нюанс: если человек импульсивный и несдержанный, он может наговорить такие вещи, которых он на самом деле не думает. Поэтому, выслушивая его реплики, нужно стараться соизмерять их с характером человека.

В-третьих, когда вы кричите, и вообще «отпускаете вожжи», в вашем организме происходит громадный выброс адреналина. Так вы избавляетесь от негативных эмоций, которые, если их не выплеснуть, просто пожирают вас изнутри. Только подумайте: на работе нам приходится сдерживаться, вести себя корректно и воспитанно; с детьми нужно сдерживать эмоции, чтобы не подавать им плохой пример.

### **Правила скандала:**



1. Уясните для себя сразу тот предел, преступать который вы не имеете права, как бы сильно ни злились.
2. Не произносите фразы вроде «Ты виноват в том...» или «Ты поступил просто подло». Пусть каждое ваше высказывание начинается с местоимения «Я»: «Я так переживала...», «Мне очень больно оттого, что ты сделал», «Я чувствую себя униженной» и т. п. Разница между этими двумя подходами колоссальная! В первом случае вы даете безапелляционную оценку человеку и ситуации вообще, а это всегда вызывает желание поспорить и доказать обратное. Говоря же «Я», вы стараетесь донести до сознания другого человека свои чувства и переживания, а оценивать создавшееся положение предоставляете ему самому.
3. Никогда не переходите на личности. Все это – абсолютно запрещенные приемы, которые должны стать безусловным табу!
4. Не затевайте скандал просто потому, что вам скучно.
5. Не скандавьте в присутствии третьих лиц.

Говорите по существу, по теме конкретного события, которое вас обидело. Старайтесь высказываться как можно конкретнее, чтобы скандал не был бессмысленным шумом, а постепенно перешел в более сдержанный диалог и помог вам найти истину.