

10 основных правил общения с разгневанным ребенком

Если вы родитель, то наверняка вам приходилось иметь дело с рассерженным ребенком. Часто этот опыт заканчивается тем, что вы ругались с детьми или замирали, не зная, что делать, когда происходит вспышка детского гнева.

Гнев-это нормальная эмоция как у детей, так и у взрослых. Но то, как мы выражаем и справляемся со своими чувствами гнева - это разница между жизнью в относительном покое и ощущением, что мы находимся в тупике.

Правила, о которых я пишу, не являются панацеей от всех бед, но они помогут вам не замирать от бессилия или не поддаваться вспышкам гнева.



- 1. Не кричите на своего ребенка и не бросайте ему вызов во время вспышки гнева.**

Вспоминаете те чувства, когда вы начинаете отвечать гневом на гнев, бросая вызов своим детям и крича в ответ. Но вместо желаемого выброса негативных эмоций и надежды на облегчение, вы получали

чувство потери контроля. Что же делать? Самое лучшее, что вы можете сделать - это оставаться спокойным в кризис.

Представьте: вы попадете в автомобильную аварию, вы взволнованы, испуганы, но пытаетесь взять себя в руки и трезво оценить ситуацию, а другой водитель выскакивает из машины, кричит и нападает на вас... Если вы не отвечаете на агрессию, а остаетесь спокойными, продолжая обдумывать – что можно сейчас сделать для решения проблемы, то и пыл агрессивного водителя идет на спад – он расслабляется и начинает тоже искать решение. Но если вы подогреваете агрессию, яростно крича в ответ: «О чём вы?! Это ваша вина! Вы сами нарушили правило! Учите ПДД!!!..... », - напряжение нарастает, вы буксуете в агрессии и возможно, срываетесь на друг друга окончательно... Что получаете вы в этой ситуации, даже если не виноваты?

Поэтому не провоцируйте своего ребенка, когда он сердится. Это просто подливает масла в огонь. Вместо этого терпеливо ждите, пока он успокоится.

2. Не пытайтесь успокоить своего ребенка во время вспышки гнева.

Многие родители считают, что в момент вспышки гнева, ребенку можно всё объяснить логично – донести до него причины и истины. В конце концов, как взрослые, мы знаем, что все можно решить словами и доказательствами. Но, увы, рассуждения не работают с сердитым ребенком. Уж так устроен его мозг, что в момент гнева вся логика отключается, а остаются эмоции. Ребенок не может переключиться сразу на «стоп» и порассуждать с вами, понимая слова – левое полушарие, отвечающее за это, отключается. В этот момент ребенок может понимать только «язык» импульсивного правого полушария - мимику, жесты, интонацию, которая должна быть спокойной. (Кстати, это происходит, пусть и не так быстро, как у детей, и у взрослых тоже.)

Поэтому, когда вы имеете дело с вашим сердитым ребенком, вы должны оставить свой «конек» - всему можно найти объяснение, давай, рассуждать логически: «Почему ты злишься на меня? Кто же виноват, что ты не выучил стихотворение? Ты сам понимаешь, что

мало тренировался - вот и результат! Чтобы что-то получить – нужно заработать!...» То что доставляет вам уверенность во взрослых «рассуждалках», только сделает вашего ребенок злее. Вместо этого, подождите, пока он успокоится, а затем обсудите всё позже.

3. Обратите внимание на свои реакции.

Очень важно следить за своими реакциями, как физическими, так и эмоциональными. В момент, когда рядом с вами человек, погруженный в агрессию, ваши чувства говорят вам: “Ой, будь осторожен! Это угроза! Ты атакован! Это опасно для тебя! Замри, беги или нападай!» Вы почувствуете и реакцию на уровне тела: ваше сердце начинает биться быстрее, потому что адреналин в крови повысится, дыхание учащается, сознание отключается и дает волю эмоциям... Даже если это трудно, задача состоит в том, чтобы действовать против этих реакций и попытаться оставаться спокойным. (Контролируете себя дыханием, отвлекаете свои эмоции копинг - навыками.)

Помните, что вы даете своим детям свою силу в эти моменты. Сохраняя спокойствие, вы показываете им, как справляться с гневом. Сохраняя спокойствие, вы не провоцируете своего ребенка участвовать в борьбе за власть. И не видя желаемого развития сюжета, дети могут потерять интерес к ситуации и успокоится. Когда вы не отвечаете спокойно и идете за агрессией, ваш ребенок будет еще больше работать над «качеством» своей истерики, чтобы попытаться заставить вас сдаться и доказать свою победу.

Именно от вашего состояния зависит – научится ли ребенок справляться со своими эмоциями.

4. Не занимайтесь физическим наказанием своего ребенка.

На консультации я иногда слышу от родителей - дети так выводили их, что они срывались на физическое наказание. А потом чувствовали себя просто ужасно...

Что же могло толкнуть вас на этот шаг? Не желаемое поведение ребенка может запустить в вас триггеры – пусковой крючок той

ситуации, с которой вы столкнулись в прошлом и тщательно попытались забыть. Действия детей могут поднять непереносимые воспоминания со дна вашей души. И не всегда эти воспоминания прекрасны. Например, замахивающийся на вас или ударяющий вас ребенок, может вызвать воспоминания, как вас били дома или в классе, это может поднять из вашего подсознания ту злость, которую вы тогда испытывали. Эти болезненные воспоминания порождают неконтролируемую агрессию... и вы не выдерживаете...

После этого становится плохо всем: ребенок испытывает обиду и гнев, считая, что родитель должен попросить прощения, родитель испытывает смешанные чувства гнева, стыда и бессилия, но боится потерять свой родительский авторитет, если он извинится....

“Я потерял контроль, и это было неправильно, мне очень жаль, что я ударил тебя... Я прошу прощения.”

Вот и все. Ничего больше от вас не нужно в этой ситуации. Конец истории - без бичеваний себя. Мы все временами совершаем ошибки, приносим свои извинения, исправляем ошибки, чтобы делать выводы, работать над собой и идти дальше.

Ваша задача - научить своего ребенка брать на себя ответственность, делать выводы и уметь искренне извиняться.

Не волнуйтесь, у вас еще будут другие возможности показать, что вы хороший родитель. Мы все можем ошибаться, но помните, что если вы занимаетесь физическим наказанием своего ребенка, вы просто учите его решать свои проблемы с помощью агрессии.

5. Выбирайте иной подход с маленькими детьми.

Если ваш маленький ребенок (от восемнадцати месяцев до четырех лет) находится в разгаре истерики, вы можете дистанцироваться от него, но не изолируйтесь от него полностью. Когда маленький ребенок расстроен, он в истерике и в гневе, вам бесполезно стучаться в его сознание. Вы только можете обеспечить его безопасность (от физических повреждений) и... ждать успокоения ребенка. Когда к

ребенку вернется хоть какой-то контроль над собой, он будет в состоянии видеть и слышать вас.

Именно в этом состоянии малышу важно, что вы не отвергаете его, не перестаете любить, а способны понять его чувства, показать пример, как справляетесь вы со своими чувствами, а не начинаете спор – кто здесь главный. Он понимает это и счастлив, если его принимают любым.

Вы учите и воспитываете, а не боретесь за власть с малышом.

6. Не замирайте, когда ваш ребенок погружается в истерику.

Некоторые родители замирают, когда их дети закатывают истерику или начинают кричать на них. Родитель чувствует, что его эмоции подавлены и становится парализованным нерешительностью, обижается или уступает ребенку – не путайте, это не спокойствие, которое вы умеете применять в ситуации гнева – это страх быть плохим родителем.

Если вы узнали себя в этом пункте, то вы можете легко припомнить, что иногда ваш ребенок злиться нарочно, чтобы привлечь ваше внимание. Он снова и снова бросает вам вызов, например, грубым словом или неприемлемым поведением, потому что отлично выучил – именно это заставляет вас замирать и сдаваться. Не заглатывай этот крючок. Не теряйтесь, не сердись и не сдавайтесь, если решение вами принято.

Лучше попробуйте понять чувства ребенка, сказать о них и спокойно начать вести переговоры со своим ребенком, когда он успокоится. Часто родители испытывают трудности с распознаванием своих собственных эмоций, и поэтому они не знают, как правильно отразить эмоции ребенка. Это требует личной работы над собой, чтобы в дальнейшем, вы обучили ребенка понимать свои и чужие чувства и эмоции. Это поможет ему в социализации и личном росте.

Если вы ведете переговоры, даже время от времени, вы учите своего ребенка, что это лучший способ решения проблемы. При условии, что ребенок тоже настроен на этот способ взаимодействия.

Когда вы отказываетесь вести переговоры – вы не замираете. Напротив, вы сознательно предпочитаете не вступать в спор, если ребенок еще в стадии агрессии. Вы говорите: "Я не собираюсь сейчас вести переговоры. Я собираюсь успокоиться, потом мы сможем всё обсудить..." Хотя на первый взгляд может показаться, что это замирание, но – нет. Все эти варианты являются действиями.

7. Реагируйте на плохое поведение, а не на гнев

Когда ваш ребенок закатывает истерику, начинает кричать, убедитесь, что вы реагируете на его поведение, а не на его эмоции.

Например, если ваш ребенок ругается на вас, пытается толкнуть во время своей гневной вспышки, дайте ему позже реакцию на его непристойные слова и действия. Но если все, что он сейчас делает, это бежит в свою комнату, хлопая дверью, и кричит о том, как жизнь несправедлива, как жесток мир, как ему все надоело и всё достало - я бы отпустила это. Гнев - это нормальная эмоция, и дети злятся так же, как и мы. И они должны чувствовать, что у них есть безопасное место в своем доме, чтобы выпустить пар.

Пока дети не нарушают никаких правил и не проявляют неуважения, вы должны позволить им иметь эту возможность - выразить негативные чувства, как бы вас это не раздражало.

8. Не назначаете суровых наказаний

Суровые наказания в пылу ссоры - это проигрышное действие. И вот почему. Допустим, ваш ребенок злится. Он впадает в истерику и кричит на вас. В ответ вы начинаете назначать наказание: "Если ты не успокоишься, я заберу твой телефон на неделю! Хорошо, теперь уже две недели! Продолжай в том же духе... теперь уже месяц! Хочешь продолжать? Я могу и на больше!..."

Но к вашему ужасу, ваш ребенок продолжает истерику, вы продолжаете усиливать наказание, его гнев выходит из-под контроля еще больше, и чем «страшнее» вы обещаете наказать его, чтобы заставить остановиться и взять себя в руки, тем хуже он становится.

То, что происходит - это родитель теряет эмоциональный контроль. Я понимаю, что когда родителя просто трясет от поведения ребенка – думать о контроле очень тяжело. Но попытаться задать себе только один вопрос: "Чему я хочу научить своего ребенка сейчас?"

И ответ будет примерно таким: "Я хочу, чтобы он научился не закатывать истерику каждый раз, когда ему приходится делать то, что он не хочет, но это необходимо. Я хочу, чтобы он знал - когда он расстраивается, есть способы найти выход из ситуации."

Но самое худшее, что вы можете сделать, это присоединиться к истерике ребенка, отпустив свои эмоции в неуправляемый полет. А суровые наказания, которые перечисляются ребенку бесконечной чередой, просто не эффективны (т.к. часто не исполняются) и только вызывают усиление приступа злости.

Помните, что ваша цель - научить ребенка контролировать свои эмоции, чувства и поступки. Эффективные и реальные последствия вашей реакции, на негативные действия ребенка, играют свою роль, но карательные или «нереальные» наказания вызывают либо гнев, либо нарушение правил вновь.

9. Сделать перерыв.

Когда вы и ваш супруг сердиты друг на друга, что вы делаете, чтобы успокоиться? Частый ответ – мы берем перерыв, пока не успокоимся и потом обсуждаем - простое решение.

Простое решение работает и с вашим ребенком, но родители часто не думают об этом, потому что считают, что должны контролировать ситуацию здесь и сейчас. Но вы уже знаете, когда кто-то сердится, вы не можете с ним спорить и не можете донести аргументы.

Суть в том, что если вы остаетесь внутри гнева и продолжаете вовлекать друг друга в него, он не исчезнет. Наоборот, он только становится больше.

Поэтому сделайте перерыв, успокойтесь и вернитесь к взаимодействию друг с другом позже, когда все успокоится.

10. Пример для подражания.

Используйте управление своим собственным гневом в качестве урока для вашего ребенка. Каковы некоторые хорошие способы сделать это? Попробуйте сказать своему ребенку:

“Я начинаю расстраиваться — я собираюсь сделать перерыв.”

Или,

“Я не могу сейчас с тобой разговаривать. Я действительно расстроен, поэтому я собираюсь подождать, пока успокоюсь. Давай поговорим позже.”

Не забудьте отразить и чувства ребенка:

“Я вижу, что ты тоже расстроен/ты злишься/ ты чем-то очень не доволен/ тебе трудно сейчас услышать меня — тебе тоже нужна пауза, чтобы успокоиться. Я готова выслушать тебя, когда ты сможешь говорить...”

Признание того, что вы злитесь и вам нужно некоторое время, чтобы успокоиться - это не слабость. Нужно много сил, чтобы произнести эти слова вслух. Помните, что вы даете урок, как управлять своим гневом, и это именно то, чему вы хотите научить вашего ребенка.

И обязательно находите ресурсы для себя. Для восполнения своих сил и здоровья.

Мир вашему дому!

Автор: Н. Седова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

<https://vk.com/@psychojournal-10-osnovnyh-pravil-obscheniya-s-razgnevannym-rebenkom>