

ИСТЕРИКИ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



Шаг 1.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Представьте, что вы пришли домой, а там в истерике все: двое детей и супруг (а). Кого необходимо начать успокаивать в первую очередь? Конечно же ... себя.

Начать необходимо с себя, потому что, если вы присоединитесь к истерике, то помощи своим близким вы не окажете, наоборот, станет еще хуже. То же самое, если дети подрались или истерит один ребенок. Первое, что необходимо сделать – это оказать помощь себе. Чтобы остаться в хорошем, устойчивом, взрослом состоянии. Но как – давайте разберемся вместе.

Итак, а почему мы сами впадаем в истерику?

Есть 3 распространенные причины того, почему родители сами впадают в истерику.

1. Родителям стыдно перед окружающими:

- *Что люди подумают?*
- *Тебе не стыдно так кричать?*

2. Родители начинают считать себя плохими, когда ребенок плачет и кричит:

- *Я не могу позаботиться о своем ребенке...*
- *Я не могу справиться со своим ребенком...*

3. Крики для родителей ужасны и непереносимы, потому что на них самих кричали в детстве или потому что за крики жестко наказывали. А других способов взаимодействия с орущим ребенком родитель не знает.

Эти причины вызывают в родителях настолько сильные эмоции, что разум «выключается», и родитель впадает в бешенство или в детскость-беспомощность. И с этого момента все, что делает родитель, неэффективно. Только в уверенном, устойчивом, взрослом состоянии родитель способен обращаться с ребенком адекватно. Недаром говорят, что воспитание детей это на 90% воспитание родителей. Так что же с этим делать? Предлагаем вам несколько быстрых «рецептов», чтобы разобраться с этими причинами.

**1. Если я чувствую, что не справляюсь
(чувствую себя плохим родителем)**

Сказать себе:

- *Я – лучший родитель для своего ребенка. Никто другой не вкладывает в моего малыша столько, сколько я. Нет никого, кто отдавал бы ему больше, чем я. Другой мамы (папы) у него всего равно нет.*

- *Я – лучший родитель для своего ребенка, потому что именно я – тот человек, с которым моему ребенку важно и нужно быть.*

- *Дети иногда кричат – это нормально. Причина этого в том, что ребенок не всегда умеет спросить словами, а вовсе не в том, что я плохой родитель.*

- *У меня нет задачи сделать так, чтобы дети никогда не кричали или не истерили. Иногда они будут это делать, даже если я отлично справляюсь со своими родительскими функциями.*

Небольшая история: трехлетний малыш, одеваясь в коридоре на прогулку, заплакал. Мама не может понять почему и спрашивает:

- *Почему ты плачешь? Чего ты хочешь, скажи словами, я так не понимаю.*

Ребенок долго не мог успокоиться, а потом сказал:

- *Мама, я плачу, потому что не могу понять, чего я хочу! Я не знаю, хочу я гулять или не хочу!*

Эта история очень показательна. Оказывается, дети иногда плачут, даже если родители ведут себя идеально. И если ребенок плачет, это вовсе не означает, что родитель сделал что-то не так.

2. Если стыдно перед окружающими

Сказать себе:

- *Это дело окружающих, как они меня оценят. Мое дело – как я сам(а) себя оцениваю. А я знаю, что я – самый лучший родитель для моего ребенка... (см. выше).*
- *Заботиться об окружающих – второстепенное дело. Важнее всего сейчас – позаботиться о себе и моем ребенке.*
- *В крайнем случае, если ничто не поможет, я мягко унесу ребенка туда, где не будет зрителей.*

Унести кричащего ребенка туда, где нет людей, полезно еще по 2 причинам:

- ✓ в тихом месте без зрителей дети быстрее успокоятся;
- ✓ там, где нет третьих лиц, родитель быстрее успокоится.

Еще одна история: утро, зима, -15, темно. Ребенок этого не выдержал, лег на снег и заплакал. Мама садится рядом и начинает с ним разговаривать. Подходит женщина лет пятидесяти пяти и начинает совать ему конфетку со словами «не плачь». Он отодвигается от нее и продолжает плакать. Мама ей говорит:

- *Не мешайте, пожалуйста. Я его мама и прекрасно справляюсь со своим сыном.*

Женщина игнорирует маму, отталкивает ее и продолжает совать ребенку конфетку. Мама опешила от такой наглости, набирает воздух в грудь, чтобы возмутиться, а мальчик женщине и говорит:

- *Отстань! Я плачу не для тебя, я плачу для мамы!*

Эта история не менее показательна. Ребенок четко знает, для кого он плачет. Когда вы главный, а не окружающие, ребенок плачет для вас.

3. Если крики для меня непереносимы

Сказать себе:

- *Ничего страшного, если малыш покричит. Для меня это совершенно безопасно. В крайнем случае, я могу унести его туда, где можно кричать.*
- *Истерика не бесконечна. Мало кто может кричать 20 минут. А уж 20 минут я выдержу.*

Существует такой медиативный прием – упражнение для родителей, где один участник изображает орущего ребенка (Ребенок), а другой (Родитель) 10 минут на него смотрит. Не успокаивает, не пытается прекратить истерику Ребенка, а именно смотрит, находится в контакте, не прерывает его. У Родителя нет задачи что-то сделать с Ребенком, у него есть задача 10 минут выдержать контакт с истерящим малышом – и все! 10 минут не уходить, не

улетать мыслями, не спорить и не кричать в ответ. Просто молча находиться в контакте.

Цель этого упражнения – показать родителям, что ничего страшного не произойдет, даже если ребенок покричит, а родитель – ничего с этим не сделает. Несмотря на тревогу и сомнения, всем участникам упражнения это удастся, и они потом говорят:

- Я поняла, что совершенно ничего странного в этих криках нет.

- Я поняла, что могу выдерживать, даже когда ребенок кричит долго.

- Я поняла, что мне не нужно сразу срываться и спасать ребенка, задабривать его или срочно успокаивать.

- Я понял, что, когда дочка орет, я почему-то теряю контакт с собой.

- Оказывается, я могу выдерживать истерики!

Даже если ребенок кричит, я могу оставаться в себе и выдерживать это.

Таким образом родители понимают, что крики для них совершенно безопасны и нет необходимости срочно что-то сделать с ребенком. Даже если он кричит, ничего страшного не случится.

4. Правило 20 минут

Для того, чтобы принять неприятное, человеческой психике нужно время. И у детей этот процесс идет намного быстрее, чем у взрослых. Тем не менее, это время порядка нескольких минут.

Представьте себе, что вы чего-то ожидали от своих близких. Например, что бабушка с ребенком посидит, жена ужин приготовит, товарищ денег одолжит и пр. – и получили отказ. Всегда ли вы такой отказ принимаете безропотно или порой хочется настаивать на своем? Сколько раз порой нужно озвучивать отказ, чтобы взрослый человек уgomонился? Сколько времени вам понадобится, чтобы этот отказ переварить? Всегда ли вы укладываетесь в 20 минут, или бывает такое, что вы обижаетесь полдня?

Если вы успели договориться с ребенком за 20 минут, то это довольно быстро. Это вовсе не потому, что вами как с родителями что-то не так. Просто психике ребенка нужно время, чтобы адаптироваться к отказу. Этот процесс идет в 5 стадий, описанных психологом, Элизабет Кюблер-Росс.

1. Отрицание. Ребенок повторяет свое требование:

- Ну мама, ну купи ...

2. Злость. Ребенок злится, что не получил желаемого:

- Ты плохая! Я тебя не люблю! Я на тебя обижаюсь! Я с тобой не разговариваю!

3. Торг. Шантаж и манипуляции типа:

- А давай я буду тебя слушаться, а ты купишь мне еще одну шоколадку...

4. Плакание. Ребенок смиряется с тем, что не получит желаемого, плачет и хочет утешения.

5. Принятие реальности. Ребенок сам оставляет эту тему и переключается на другую.

То есть, ребенок плачет и кричит не потому, что издевается над вами, а потому, что ему нужно время для принятия реальности.

Примите себе за правило, **что истерика в 20 минут – это нормально.** За это время ребенок привыкает к вашему отказу и к тому, что родителей не получится заставить. Двадцать минут – это довольно быстро, так что, если вы договорились быстрее, значит, вы хорошо умеете договариваться.

Шаг 2.

ПЕРЕСТАНЬТЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ИСТЕРИКУ



До тех пор, пока мы поддерживаем истерику своим поведением, она продолжается. Важно понимать, какое поведение родителей ведет к закреплению истерики, а какое – к ее прекращению. Сами того не понимая, мы часто поддерживаем истерики.

Как мы поддерживаем истерики:

- ✓ Не обращаем внимания, уходим, прерываем контакт.
- ✓ Ругаемся и наказываем.
- ✓ Сами впадаем в истерику, кричим и угрожаем.
- ✓ Пытаемся успокоить ребенка, требуем прекратить истерику «не плачь», «успокойся» и пр.
- ✓ Не обращаем внимания на потребность ребенка, обращаем внимание только на саму истерику.
- ✓ Сдаемся и потакаем.

Некоторые из этих пунктов воспринимаются родителями с изумлением, когда им говорят, что попытки успокаивать, игнорировать или ругать кричащего ребенка приводят к усилению истерик. Многие убеждены, что таким образом можно с истериками справиться. Хотя наш же ежедневный опыт однозначно говорит обратное.

Важно понимать, как мы поддерживаем истерики у детей и закрепляем их, а что действительно помогает справиться с ними. Поговорим об этом поподробнее.

Если родители не обращают внимания или уходят, прерывают контакт

Задача истерящего ребенка, как мы говорили выше, привлечь внимание к своим потребностям и что-то получить от родителя. Когда мы «не обращаем» внимания, ребенок чувствует себя обделенным. Потребность так и остается неудовлетворенной. Эта неудовлетворенная потребность заставляет ребенка требовать (кричать) еще громче.

Таким образом, истерика усиливается до тех пор, пока ребенок не впадает в отчаяние. Если на ребенка не обращать внимания, то истерика заканчивается, когда ребенок обессиливает. То есть он остается в отчаянии, без сил и без поддержки с ощущением, что никакой помощи от родителей он не получит, просить бессмысленно.

Это отчаяние остается с ним, даже когда он внешне «успокоился». Такой стиль воспитания приучает детей жить с ощущением, что:

- ✓ в этом мире совершенно ничего хорошего нет, просить бессмысленно, все равно не дадут;
- ✓ если я буду просить, то от меня уйдут, разорвут контакт, не будут любить, отвергнут, поэтому лучше я просить не буду.

Либо у ребенка формируется противоположная структура характера:

- пока миллион раз не потребуешь, ничего не дадут;
- я буду просить упорно и сразу с криками, потому что только так меня услышат.

У таких детей могут возникнуть следующие проблемы:

- ☆ перестают просить, испытывают сложности с желаниями, не могут понять, чего они хотят;
- ☆ становятся «удобными», стараются угодить окружающим в надежде, что тогда и окружающие будут угождать им;
- ☆ не могут попросить, когда им действительно нужна помощь, теряют доверие к родителям, не обращаются к ним, скрывают свои проблемы;
- ☆ привлекают внимание еще больше, громче и сильнее, требуют, а не просят;
- ☆ оттачивают способы манипулирования: истерики, шантаж и другие;
- ☆ привлекает внимание непрямыми способами:
 - с помощью болезни;
 - непослушанием, нарушением правил и границ;
 - с помощью травм;
 - с помощью навязчивых страхов;
 - становятся беспомощными и т.п.

Важно не сбегать, а оставаться в контакте с детьми. Как только ребенок закричал, поверните голову в его направлении. Если же вы выходите из комнаты, где бьется в истерике ребенок, важно сказать ему, что вы его ждете, как только он сможет разговаривать словами:

- Я пойду заниматься своими делами, а ты, как сможешь разговаривать вежливо, тоже приходи, я тебя жду.

Если родитель угрожает, ругается и наказывает или сам впадает в истерику

Для ребенка это означает, что:

- ✓ потребность так и не удовлетворена;
- ✓ обращаться к родителям за помощью бесполезно;
- ✓ обращаться за помощью опасно, чревато наказанием или порицанием.

Родители перестают быть для ребенка теми, с кем можно советоваться и от кого можно получить помощь. Вместо этого родители становятся теми, кто ругает и наказывает за желания. Так подрывается доверие и привязанность, то есть сама основа отношений родитель-ребенок.

Если это произойдет, то доверие будет потеряно, и тогда ребенок не будет сотрудничать, слушаться родителей. У него не будет желания просить и договариваться, он будет только требовать и манипулировать родителями с целью получить желаемое.

Посмотрим еще с другой стороны. Ребенок ведь не знает, что такое норма. Нормам поведения его учат родители. Как родители обращаются с ребенком, так и ребенок будет обращаться с собой и окружающими.

- *Если родители едят много шоколада, для ребенка шоколад не будет десертом, он будет ... обычной простой едой: «Я купил себе на обед шоколадку и съел ее».*
- *Если родители кричат на ребенка, когда тот не слушается, то для ребенка это означает, что, когда родители не слушаются, нужно на них кричать. То есть устраивать истерики.*
- *Если родители наказывают, когда ребенок не слушается, это означает, что родителей нужно наказывать, когда они не слушаются. Например, обижаться на них. Или не пойти в школу, не собрать игрушки, не купить хлеб.*

Наказать родителей невозможно (пока ребенок маленький), поэтому накопленное недовольство выплескивается на младшего брата (сестру) или через много лет на собственных детей. Еще один вариант – когда дети вырастают, они неосознанно наказывают родителей невниманием и неуважением.

Важно научиться удерживаться от угроз и наказаний в воспитании детей. Вместо этого пользуйтесь пошаговой методикой, изложенной в этой статье.

Если родители стараются успокоить ребенка

Давайте подумаем, как это выглядит со стороны:

- Я хочу конфету, а родители вместо того, чтобы услышать меня и выполнить мою просьбу, заставляют меня молчать об этом.

Такая стратегия воспитания приводит к нескольким проблемам:

- ✓ ребенок не учится чувствовать и распознавать свои желания, удовлетворять их, он учится либо молчать, либо кричать сильнее;
- ✓ он боится говорить, чего хочет, потому что внутри у него стойкое убеждение, что, как только он попросит или потребует, его снова заставят молчать.

У родителей нет задачи успокоить орущего ребенка. Стремление успокоить только усиливает истерики.

Их задача – принять сигнал (крик) и отреагировать на него своим решением, что они согласны делать, а что не согласны делать для ребенка. Подробно эта тема рассматривается **на Шаге 4**.

Если родители сдаются и потакают

В этом случае дети очень быстро понимают, что нужно покричать сильнее и дольше – и тогда родители сдадутся и разрешат. Таким образом, ребенок становится настойчивее, истерики становятся сильнее и продолжительнее.

Ребенок, который имеет возможность управлять родителями, не будет слушаться и договариваться. Он будет требовать и кричать. Он будет искать возможность управлять.

Важно, чтобы родители были последовательны в своих решениях и предсказуемы, чтобы ребенок знал, на что он может рассчитывать. Если мы идем в магазин и заранее озвучиваем, что можем потратить на желания ребенка не больше 100 рублей, то мы держим свое слово и тратим на него не больше 100 рублей. Это помогает детям почувствовать устойчивость этого мира. Это помогает ориентироваться в мире, понимать, что можно и чего нельзя. Дети начинают чувствовать границы дозволенного. И это сильно уменьшает тревогу.

В компании слабого нерешительного родителя дети чувствуют колоссальную тревогу и пытаются уменьшить ее, перехватив управление и контроль. То есть перестают слушаться, а вместо этого с помощью криков и истерик «продавливают» родителя. Родитель в таком случае сначала сдается, но внутри копит колоссальный гнев, который потом выплескивает в виде наказаний или желания сбежать от ребенка, взять перерыв.

Если родитель определяет четкие границы, уверенно о них заявляет и выдерживает, ребенок постепенно начинает эти границы чувствовать. Если ребенок знает, что «папа сказал – это не рассосется», у него не возникает идеи покричать посильнее, чтобы ему дали.

Ок, я не поддерживаю истерику. Что делать вместо этого?

Сказать себе:

- Я тут главный. В крайнем случае, я возьму ребенка и унесу его туда, куда мне надо.

Это означает, что вам не о чем беспокоиться, потому что:

- вы можете не подчиняться ребенку, даже если он орет;
- вам не обязательно его успокаивать;
- в крайнем случае, даже если совсем не удастся договориться, ребенку все равно придется сделать по-вашему потому, что вы его просто возьмете и унесете. На крайний случай у вас всегда остается возможность настоять на своем.

У нас нет задачи успокоить ребенка, у нас есть задача выяснить, чего он хочет. И либо дать ему это, либо отказать.

Шаг 3.

ВЫЯСНИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ РЕБЕНКА



Следующий важный шаг – выяснить, чего хочет ребенок, почему он кричит. В зависимости от возраста ребенка мы выясняем это разными способами.

Для маленьких детей, пока они еще не говорят:

- *Покажи мне пальцем, чего ты хочешь. Вот это? Вот это? (предлагаем варианты).*

Для детей 2-7 лет:

- *Скажи ловами, чего ты хочешь.*

- *Я так не понимаю. Когда ты кричишь, я не могу понять, чего ты хочешь. Словами скажи. (Возможно, придется повторить много раз.)*

Для больших детей:

- *Не хочу разговаривать, когда ты кричишь. Мне это неприятно. Когда будешь готов разговаривать вежливо, приходи, я тебя жду, все мне расскажешь.*

- *Не хочу для тебя что-то делать, когда ты на меня орешь. Мне это неприятно. Пожалуйста, разговаривай вежливо, я тебя выслушаю.*

Про кризис трех лет

Иногда дети (особенно маленькие) сами не понимают, чего хотят, это нормально. В период с 2 до 4 лет, например, задача ребенка – научиться чувствовать, понимать и внятно формулировать свои желания. Иногда родители чувствуют себя виноватыми именно в этот период, потому что до сих пор они вынуждены были, скорее догадываться о желаниях ребенка. И догадывались. Теперь же все, что предлагают родители, ребенком будет отвергнуто просто потому, что это предложили родители, даже если только что ребенок этого хотел.

Если родители не могут понять потребности ребенка в этот период, они абсолютно не должны чувствовать себя виноватыми за это. Возможно, что трехлетка отвергает ваши предложения вовсе не потому, что не хочет этого, а просто потому, что это предложение исходит от вас.

Кроме того, в этот период дети закатывают истерики иногда только от того, что они не могут понять, чего именно они хотят. В этот период родителям очень важно научиться давать ребенку время почувствовать свое желание и сформулировать, чего он хочет.

Также, в этот период нам нужно «переключиться» с режима «я знаю, что тебе нужно» в режим «я тебя слушаю, скажи, что ты хочешь» и пережить разочарование ребенка в том, что родители не всегда могут догадаться.

Про подростковый кризис

Похожие истерики бывают и в подростковом кризисе. Задача истерик у подростков часто бывает не в том, чтобы получить что-то от родителей, а в том, чтобы отстроиться от их мнения, сделать по-своему. Родителям не нужно считать себя виноватыми за такие истерики. Возможно, ваши предложения отвергаются только потому, что они исходят от вас.

В этот период родителям нужно меньше советовать и больше спрашивать. «Переключиться» с режима «я расскажу тебе, как делать» в режим «а ты как думаешь тебе лучше сделать?» Вместо «сейчас я расскажу тебе, как устроен мир» общаться с позиции «а ты как считаешь?» Это позволяет подростку сформулировать собственное мнение, не протестуя против мнения родителей (которые в такой формулировке свое мнение не только не навязывают, а даже и не высказывают, а значит, нет темы для протеста).

Техника безопасности. Все это относится только к штатным ситуациям. В экстремальных ситуациях родители должны высказывать свое мнение и даже настаивать на нем, особенно там, где есть реальная серьезная опасность.

Шаг 4.

ЧЕТКО ОЗВУЧИТЬ, ЧТО МЫ БУДЕМ И ЧЕГО НЕ БУДЕМ ДЕЛАТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА



На этом шаге мы сначала договариваемся с собой, сколько мы готовы сделать. Затем озвучиваем это детям. Полезно использовать фразы типа:

- *Я согласен сделать то-то.*
- *Я не согласен (не буду, не разрешаю) сделать то-то.*
- *Я не могу (не умею, не получится, невозможно) сделать то-то.*
- *Я могу сделать это по-другому, вот так.*
- *Так я не согласен, зато могу вот так.*
- *Здесь не разрешаю это делать, вот там разрешаю.*
- *Столько не дам, могу вот столько.*

Часто родители боятся напрямую отказать ребенку из-за страха, что тот будет кричать. Но это как раз и приводит к тому, что ребенок кричит еще больше, потому что:

- ✓ во-первых, он таким образом не получает четкого ответа на свой запрос «получу-не получу», а раз нет ответа, нужно сильнее требовать;
- ✓ во-вторых, он чувствует шаткость родительской позиции и возможность «продавить», которой и пользуется.

Получается, что ребенок как будто владеет «силой», которую родители боятся. В таком случае ребенок либо:

- начинает управлять родителями, что выражается в непослушании, требовательности, плаксивости, истериках, деспотичности и несговорчивости – так нерешительные родители получают именно то, чего хотели избежать;
- либо начинает сам бояться своей силы, что выражается в чрезмерной послушности, угодливости, даже в ущерб своим интересам, неспособности чувствовать и реализовывать свои желания, несамостоятельности.

Чтобы этого не происходило, родителям важно чувствовать, что власть в семье – всегда у них, а не у ребенка. Главные в семье – мама с папой. Родителям важно знать, что родительская позиция включает в себя еще и власть, и право этой властью пользоваться.

Мы совершенно уверены, что власть эта должна быть мудрой, она не должна подавлять, но при этом – достаточно надежной, уверенной в себе и устойчивой (последовательной) в своих решениях.

Это означает, что родители помогают ребенку удовлетворить его потребности, даже если эти потребности родителям не нравятся. И одновременно родители заботятся о безопасности.

Когда ребенку что-то запрещаем, его потребность остается неудовлетворенной. Чтобы сгладить углы, мы можем придумать, как ребенок эту потребность удовлетворит.

Приводим примеры:

- 1. Если ребенок 4 лет неаккуратно играет палкой, и родители боятся, что он кого-то стукнет, то не нужно отбирать у него палку, прерывая его игру. Нужно найти такое место, где ему можно играть с палкой безопасно. Например, отойти подальше от других детей. И при этом четко объяснить правила, как и где можно играть с палкой. Редкий четырехлетний ребенок усвоит эти правила с первого раза. Скорее всего, он будет забываться и родителям придется повторить их 5-7 раз.*
- 2. Если ребенок 9 лет хочет дорожный телефон, то родители не запрещают ему и не отказывают напрямую, а предлагают копить из своих денег, показывают, как это делается, и сообщают, какую сумму*

в месяц согласны давать. И дают ровно такую сумму. То есть родители предсказуемы и последовательны в своих решениях. А ребенок учится считать деньги и расставлять приоритеты.

3. А если ребенок хочет играть мячом на кухне, то родители показывают ему, где можно играть с мячом, а где – нет. А если ему принципиально именно на кухне – только в безопасные игры. И стоят на своем, каждый раз объясняя правила игр с мячом: «На кухне не разрешаю, а в комнате можно».

4. Если ребенок 20 лет отказывается ходить в институт, родители не заставляют его, а спрашивают о его дальнейших планах, перестают давать карманные деньги и предлагают найти работу.

То есть задача родителей на этом этапе не заблокировать действия ребенка, а найти способ, как помочь ребенку удовлетворить его потребность, и позаботится об удобстве и безопасности.

Правило 5-7 раз

Если мы хотим, чтобы ребенок усвоил инструкцию или запомнил правила поведения, нам не нужно ожидать, что он запомнит это или поймет с первого раза. Так бывает далеко не всегда. Нормально повторять новые правила 5-7 раз.

Если родители впадают в иллюзию, что ребенок будет слушаться с первого раза, они рискуют разочароваться или впасть в бешенство после нескольких повторений. Родителям нужно быть готовыми к тому, что первые 3-4 раза ребенок забудет правила, особенно если они ему не нравятся.

Например, вы хотите, чтобы ребенок рисовал не на обоях, а в специальном месте /застилал постель/приходил домой не позднее 22:00. Вы говорите об этом и ожидаете, что ребенок будет соблюдать эти новые правила. Но скорее всего он об этом забудет. Чтобы он их запомнил, вам нужно 5-7 раз поймать его. Когда он соберется рисовать/проснется/соберется вечером гулять, и напомнить.

Шаг 5.

РАЗРЕШИТЬ ПРОЯВЛЕНИЕ ЧУВСТВ, НО В ДЕЙСТВИЯХ СТОЯТЬ НА СВОЕМ



Разрешить чувства

Если после нашего решения ребенок продолжает истерику, то мы разрешаем ему проявлять чувства (эмоции). Это означает:

- ✓ разрешаем плакать;
- ✓ разрешаем злиться;
- ✓ разрешаем грустить и жалеть себя;
- ✓ разрешаем возмущаться и обижаться.

Почему важно разрешать выражать чувства

1. Если это не разрешить, то дети будут подавлять свои эмоции. То есть все те слезы, возмущение, злость, обида и жалость к себе, которые ребенок хотел высказать, никуда не денутся, а уйдут внутрь. Ребенок будет копить их внутри себя. Это приведет к тому, что следующая

истерика будет сильнее, потому что вспыхнут и подавленные в прошлый раз чувства.

2. Когда дети накапливают много эмоционального мусора, они начинают болеть.
3. Ребенок не может и не хочет прятать свои эмоции. Подавить их можно лишь жесткими мерами: угрозами и наказаниями. А это очень тяжело как для ребенка, так и для родителей.
4. Когда дети подавляют свои эмоции, они не развивают свой эмоциональный интеллект (умение пользоваться своими эмоциями), который является залогом успешной и счастливой жизни.
5. Намного проще для родителей дать ребенку 20 минут проплакаться и пожалеть его, чем целый час пытаться заставить его замолчать.

Стоять на своем

Разрешить проявить свои чувства ни в коем случае не означает, что мы потакаем детям или соглашаемся на их чрезмерные требования. В действиях (не в эмоциях) мы стоим на своем: делаем ровно то, что согласны были делать для ребенка.

Как это выглядит на практике

Разрешить проявить свои чувства, но стоять на своем означает, что мы говорим примерно такие слова:

- Дима, можно поплакать, я вижу, что ты расстроился, потому что мы не купили тебе игрушку. Можно поплакать и даже покричать. Но от того, что ты поплачешь и даже покричишь, мы тебе игрушку не купим. Это тебе не поможет.

- Маша, я вижу, что ты разозлилась от того, что (называем причину). Но я тебе не позволю меня бить. Я поймаю твою руку и не отпущу, пока ты не перестанешь драться. Можно позлиться словами, а не кулаками. Кулаки тебе никак не помогут получить (называем, что Маша хочет).

- Миша, я не разрешаю тебе так громко кричать в магазине, я вынесу тебя на улицу/в машину (выносим). Вот тут ты можешь покричать, я подожду. Но крики тебе никак не помогут получить (называем, что Миша хочет).

- Аня, я понимаю, что ты обиделась и не разговариваешь со мной от того, что (называем повод). А я на тебе не обижаюсь и продолжаю с тобой разговаривать. Обида тебе никак не поможет получить (называем то, что Аня хочет). Как будешь готова – приходи, я тебе жду.

- Я понимаю, что расстраиваешься от того, что (...) Жаль, что так. Иди, пожалею...

- *Чувства выразить можно, но это не поможет тебе получить то, что ты хочешь.*

Если наш ребенок кому-то мешает, то мы мягко, но неотвратимо уносим ребенка туда, где можно безопасно покричать и поплакать.

Если ребенок обижается, мы «оставляем двери открытыми», не обижаемся в ответ, а говорим ему, что мы рядом и ждем, пока пройдет его обида и он сможет разговаривать.

- *Я тебя люблю, даже когда ты кричишь и обижаешься. Я не воюю с тобой. Будешь готов разговаривать – приходи, я тебя жду.*

Если ребенок дерется, мы заботимся о своей безопасности так, чтобы он не мог причинить нам вред. Не рекомендуем бить детей в ответ, потому что это приводит лишь к усилению конфликта. Если родители ведут себя несдержанно, то у кого же тогда ребенок научится сдерживаться во время зрелости.

Если ребенок расстроен, мы его жалеем и поддерживаем его горе. Мы не в коем случае не прерываем его горе и не пытаемся успокоить. Наоборот, мы признаем, что ему можно горевать столько, сколько он хочет. И жалеем.

Когда ребенок успокаивается, мы возвращаемся на **шаг № 3**, выясняем его потребность (если еще не выяснили) и придумываем, как он сможет это получить (если это вообще возможно). Если невозможно, то поддерживаем ребенка в его горе:

- *Понимаю, что ты расстроился. Жаль, что так...*

ПАМЯТКА,

**которую необходимо распечатать и повесить
на видном месте**

✚ Позаботиться о себе

Я хороший родитель. Самый лучший для моего ребенка.

Окружающие – это их дело, что они подумают. Это не моя забота сделать им хорошо.

20 минут – это довольно быстро.

✚ Прекратить поддерживать истерику

Я тут главный. В крайнем случае, будет, как я скажу.

Попробуй меня переубедить вежливо.

✚ Понять, в чем потребность

Скажи, чего ты хочешь, словами и вежливо.

Покажи пальцем, что ты хочешь.

✚ Четко озвучить, что мы будем и чего мы не будем делать для ребенка

Я согласен сделать ...

Я не согласен (не разрешу – родительская позиция) сделать ...

Я не могу (я не умею, у меня не получится) сделать ...

Так не разрешу, можно вот так ...

✚ Разрешить чувства, но стоять на своем

Можно поплакать и позлиться, но тебе это не поможет получить то, что ты хочешь.

Я тебя люблю, даже когда ты кричишь и плачешь.