

Управление детским гневом: тонкая настройка вместо подавления



Многие родители хотят научиться управлять гневом своих детей. Наверное, потому, что их потомство выражает свои эмоции действием, а они не могут этот процесс контролировать. Это не просто раздражает старших, а, как они считают, негативно воздействует на всю семью.

Известный исследователь детской психологии, д-р Дебби Пинкус (Debbie Pincus) утверждает, что манипулировать детскими эмоциями не только невозможно, но и вредно для ребенка. Вмешательство во внутреннюю жизнь раздражает малыша, а все попытки его успокоить только подливают масла в огонь. Естественная

реакция ребенка, как и любого человека – противостоять любым формам контроля над своими чувствами. В это трудно поверить, но лучший способ справиться с детским гневом – перестать пытаться управлять им.

СОХРАНЯЙТЕ ДИСТАНЦИЮ

Чтобы действительно разобраться, как поладить с рассерженным ребенком, Дебби советует непредвзято рассмотреть модель ваших с ним взаимоотношений. Часто в ее основу заложен родительский миф о том, что папа с мамой несут ответственность за все мысли, чувства и поступки своих детей. Если вы действительно хотите преуспеть на этом поприще – будьте готовы, что ребенок встретит такое «воспитание» в штыки и отреагирует на него новыми проступками и гневом.

Родители отвечают не за каждый поступок или чувство ребенка, а за свое отношение. Позвольте своим детям стать самостоятельными личностями, иметь собственные чувства и взгляды. Дайте им получить опыт возникновения и преодоления гнева, а не пытайтесь «внедрить» в них какое-то другое чувство. Будьте эмоционально независимы от своего ребенка – и вы сможете понять его чувства более четко и реалистично.

Например, ваш 6-летний сын хочет позавтракать в «блинной», но вы предпочитаете, чтобы там пообедал его брат. Обиженный малыш дуется и злится за едой, и такое настроение сохраняется у него на весь день. Не делайте ошибки – не позволяйте его злости овладеть и вами. Вы можете быть раздражены его капризами и попытаетесь развеселить малыша. В ответ вы получите только возросший гнев. Ребенок понимает, что вы пытаетесь подавить его чувство, и это лишь усугубляет неблагоприятную ситуацию.

Что вам нужно делать? Абсолютно ничего. Позвольте ребенку злиться и дуться. Не торопитесь как-то реагировать. Всеми доступными средствами вы должны дать ему понять примерно следующее: «Ты сейчас злишься, а не я. Можешь продолжать в том же духе – это не испортит мне настроение. И я не стану от этого меньше тебя любить».

Таким образом, отстранитесь от раздраженного ребенка и его негативных эмоций. Сохраняйте дистанцию, пока ваш потомок злится. Дайте ребенку понять, что этим вы не наказываете его и «вернетесь», когда он успокоится. Вы как бы говорите ему: «Ты можешь гневаться, но без меня. Твоя злоба не даст тебе ничего».

КАК ЭФФЕКТИВНО РАБОТАТЬ С ДЕТСКИМ ГНЕВОМ

Когда дети не слушают вас или злятся, они пытаются навязать вам аргументацию противостояния. Лучшее, что вы можете сделать в этой ситуации – держать себя в руках и подбирать варианты адекватных действий. Главное – эмоционально отстраниться от ребенка, сдерживать свои рефлексивные реакции на его гнев. Вы можете просто уйти, спокойно сказав: «Поговорим позже, когда мы оба успокоимся». После этого не втягивайтесь в общение со своим отпрыском, как бы он не старался это сделать. Скажем, вы заперлись в спальне, но ваш потомок барабанит в дверь для продолжения разговора. Не обращая внимания на его попытки снова войти с вами в контакт, включите громче радио или телевизор. Главное – на время дистанцироваться от скверных эмоций ваших детей, пока они их полностью не выплеснут.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭСКАЛАЦИИ НАПРЯЖЕННОСТИ В СИТУАЦИИ, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК ЗЛИТСЯ?

Мэри предлагает конкретные меры:

Не пытайтесь изменить чувства и поведение ребенка – это только усилит напряжение. Дайте своему отпрыску возможность сполна испытать на себе, что такое гнев и раздражение.

Приобретение опыта – один из важнейших условий достижения зрелости.

Взгляните на своего ребенка как можно объективнее. Постарайтесь дистанцироваться от него эмоционально. Посмотрите на мир его глазами. Позвольте ему пережить чувства, которые вас расстраивают.

Ваш ребенок – не вы. Смиритесь с тем, что у него возникают чувства, которые вас раздражают - и вы найдете полезные для него ответы. Вы поможете ему управлять своими эмоциями, если научитесь это делать сами.

Думайте, а не сопротивляйтесь. Спросите себя: «Когда мой ребенок начинает сердиться, почему я раздражаюсь? Как мне справиться со своими чувствами, чтобы не подливать масла в огонь?». Помните, что вести себя «правильно» должны в первую очередь вы, а не дети. Ваш ребенок должен набираться опыта собственных переживаний. Проанализируйте принципы, которым вы пытаетесь следовать, когда реагируете на поведение своего отпрыска.

Дождитесь, когда ваш ребенок сам попросит помощи в обуздании своего гнева. Если поспешите – получите новое раздражение в ответ. Вы сможете проанализировать истинные мотивы поведения ребенка, если только он сам этого захочет. Это может случиться, например, когда он устанет, проголодается или дойдет в своем раздражении до предела. Обсудите тогда с ним причины его раздражения и составьте совместный план действий по их устранению.

Скажите ему что-то вроде этого: «В следующий раз, когда ты будешь сильно злиться – остановись и сделай глубокий вдох. Подумай, что ты хочешь сделать или сказать. Подумай, какие у тебя есть варианты получить что-то хорошее для себя вместо плача или плохих поступков».