

Сердитый ребенок

Иногда приходится слышать, как рассерженные дети кричат:
«Я ненавижу тебя, мама!»

«Нет, я не перестану! Ты меня не заставишь!»

«Я не хочу тебя слушать! Ты мне только отчим!»

«Я больше не люблю тебя!»

«Я не хочу говорить об этом!»

Маленькие дети еще не умеют контролировать свои эмоциональные всплески (да и многие взрослые тоже). Поэтому родителям и всем тем, кто заботится о детях, нужно обязательно отыскать причину, почему ребенок злится. Ребенка надо учить другим способам выражения гнева. Это бывает трудно, поскольку, когда разозлившийся ребенок становится неуправляемым и ведет себя вызывающе, родители не всегда знают, на чем сосредоточиться в первую очередь, так как не всегда знают, чем именно гнев вызван.

Основное правило: Здравый смысл подсказывает, что если вы направляете внимание на причину, вызвавшую в ребенке гнев, то гнев остывает. Однако чем больше ребенок сердится и выходит из-под контроля, тем сложнее обсуждать с ним его проблему. В этом случае, прежде чем приступить к обсуждению, необходимо успокоить ребенка.

Что следует принять во внимание

Если вам или вашему супругу трудно контролировать свой гнев, то ребенку делать то же самое бывает еще труднее. Здесь сразу становится понятен смысл старинной поговорки «Врач, исцели себя сам».

Когда ваш ребенок очень разгневан, говорите с ним спокойно, иначе он может совсем разбушеваться.

Если ребенок не ломает вещи и никому не причиняет вреда, то потерпите, пока он сам не захочет поговорить с вами о том, что его беспокоит. Пусть ребенок знает, что вам безразлично, что с ним происходит, и что он всегда может рассказать вам об этом.

Психиатр Дэвид Вискотт в своей книге «Язык чувств» утверждает, что за гневом кроется боль и печаль. *Лучше не сосредотачиваться на гневе как таковом, а подумать о том, что именно терзает вашего ребенка. Людям становится больно, когда их перестают понимать и любить (или когда они теряют того, кого любят), когда они чувствуют, что их не уважают и не считают с их правами, когда жизнь становится несправедливой к ним или когда они перестают себя контролировать.*

Как нужно говорить

Самый лучший вариант для начала в данном случае — СОПЕРЕЖИВАНИЕ. Кроме того, здесь полезно спокойным тоном СООБЩИТЬ ребенку свои наблюдения и свою реакцию.

- **«Я знаю, что, когда ты так сердишься, тебя что-то печалит. Расскажи мне, что случилось».**

- **«Тебе было досадно, когда брат умышленно сломал твой новый велосипед».**
- **«Если ты сердишься, то у тебя должна быть на это веская причина. Пожалуйста, скажи мне, в чем дело».**
- **«Когда ты кричишь, мне трудно сосредоточиться. Пожалуйста, говори тише».**
- **«Ты только что хлопнул дверью. Это говорит о том, что ты чем-то расстроен. Я хочу, чтобы ты рассказал мне, что произошло».**
- **«Помню, что когда я был маленький, то сам рассказывал обо всем отцу. После наших разговоров мне становилось намного лучше».**
- **«Я не могу принуждать тебя говорить. Я просто надеюсь, что ты изменишь свое мнение. Ведь разговор обычно помогает. К тому же мне очень жаль, что тебе так плохо».**

Когда ваш ребенок успокоится, вам обоим полезно сесть и поговорить. Если вы стоите, у ребенка больше шансов вновь разгневаться или уйти, не дослушав вас. Когда беседа будет близка к завершению, выразите свою ПОДДЕРЖКУ. Похвалите ребенка за то, что он сумел спокойно поговорить с вами.

- **«Даже несмотря на то, что тебе больно и ты рассержен, мне хочется, чтобы ты разговаривал со мной поспокойнее. Так мне будет легче тебя выслушать».**
- **«Я поняла, в чем дело, когда ты начал говорить мягче и спокойнее. Ты молодец. Не всегда легко так вести себя, когда бываешь расстроен».**

Любое ОБУЧЕНИЕ, касающееся того, как справляться с гневом, лучше всего проводить в дружелюбной манере, когда у вас хорошее настроение. Хорошая идея - по возможности превратить обучение в ролевую игру.

- **«Помнишь, как надо себя вести? Если ты чем-то рассержен или расстроен, то, пожалуйста, расскажи мне о том, что чувствуешь, но не выражай это криками, обзыванием обидевших тебя людей, топаньем ногами или швырянием вещей».**
- **«Представь себе, что ты очень рассердился на меня за что-то. Можешь ли ты, вместо того чтобы кричать, просто сказать: «Папа, я сейчас действительно сержусь на тебя»?»**
- **«Один мой друг не знал, что сказать сыну, когда тот очень злился из-за чего-то. Что я должен был ему посоветовать?» (Ссылаясь на третье лицо, вы делаете тему менее личной. Это может помочь вашему ребенку высказать свое мнение.)**

Как не нужно говорить

- **«Не говори со мной таким тоном!»** Конечно, вы можете рассердиться. Но сначала подумайте, какова ваша цель. Поможете ли вы подобными высказываниями стать ребенку более вежливым или, наоборот, добавите масла в огонь? Обсудить вопрос о неуважении очень важно, но это лучше всего сделать позднее, когда проблема уже

будет решена.

- «Как ты смеешь!»
- «Неужели ты не знаешь, каково мне от этого?» (Пытаться учить ребенка сопереживать вам - идея неплохая, но это не задача номер один. Ребенка больше волнуют собственные чувства, а не ваши. Вернитесь к этой теме в разговоре позднее.)
 - «Я отказываюсь говорить с тобой, пока у тебя такое настроение». (Если вы не рассчитываете на то, что ваш ребенок сменит тон, то вы рискуете тем, что он может счесть разговор с вами напрасным. В этом случае вы лишаете и себя, и ребенка возможности говорить друг с другом без унижений. Лучше сначала отметить, что вашего ребенка, наверное, что-то огорчает и что вы готовы с ним побеседовать. Или, например, можно сказать: «Я действительно хочу услышать, что тебя беспокоит. Но ты должен чуть-чуть изменить свой тон, иначе, когда ты так кричишь, мне тяжело сосредоточиться».
- «Ты выглядишь очень сердитым». Денис Донован и Дебора Макинтайр в своей книге **«Что я только что сказал!»** прозорливо отмечают, что когда мы, вместо того чтобы подтвердить боль и печаль ребенка, скрывающиеся за гневом, подтверждаем сам его гнев, то тем самым мы лишь усиливаем проявление гнева. Говоря ребенку, что он сердится, мы можем разозлить его еще больше. А когда мы говорим ему, что он чем-то опечален, мы так же правы, но этим способствуем тому, чтобы гнев его поскорее утих/

Источник: <http://Коулмен, П Как сказать ребенку о.../ П. Коулмен. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002>