

КОГДА ВАШ РЕБЁНОК РАССТРОЕН: 6-ШАГОВАЯ МЕТОДИКА

«Мне велели уходить в свою комнату в детстве, когда я становился чересчур эмоциональным. Теперь я всегда злюсь и нервничаю, когда мой сын рассержен или недоволен, и порчу все еще больше. Что мне действительно нужно делать, когда мой ребенок расстроен?».

Что делать, если ваш ребенок расстроен - пошаговая инструкция:

1. Сначала успокойтесь сами
2. Создайте безопасное взаимодействие
3. Проявите сопереживание
4. Двойная проверка
5. Углубляйте разговор
6. Решение проблемы

1. Сначала успокойтесь сами.

Используйте «кнопку паузы»: остановитесь, оставьте свои дела и планы (только на данный момент) и сделайте глубокий вдох, прежде чем начнете говорить с ребенком. Напомните себе, что ваша цель – успокоить бурю, а не усилить ее. Не принимайте эмоции вашего ребенка чересчур лично. Дело совсем не в вас, даже если он кричит: «Я ненавижу тебя!». Это говорит лишь о его запутанных чувствах, с которыми не может совладать развивающийся, незрелый мозг.

Успокаивайте себя с помощью мантры: «Ничего неотложного» или «У меня есть возможность быть рядом с моим ребенком, когда он расстроен». Отмечайте ощущения, которые возникают в вашем теле. Отследите, если эмоции ребенка вас раздражают или у вас возникает неотложное желание избавить его от неприятных чувств. Скажите себе, что ваша цель – использовать эту возможность для создания более близких отношений с ребенком, научив его принимать и выражать свои эмоции.

2. Создайте безопасное взаимодействие.

Создайте связь эмоциональную и, если сможете, физическую. Создайте атмосферу безопасности с помощью прикосновения, вашего тепла, тона голоса, вашего отношения. Отправьте ребенку вербальное и/или невербальное послание: «Я помогу тебе», «Ты в безопасности», «Ты сможешь справиться с этим». Если вы дышите глубоко и размеренно, ваш ребенок тоже начнет дышать медленнее и постепенно успокоится.

3. Проявите сопереживание.

Подстраивайтесь под тон голоса вашего ребенка. Когда дети чувствуют, что вы действительно понимаете, как они расстроены, им нет необходимости

усиливать накал эмоций. Побуждайте ребенка выражать эмоции и отражайте их, отзеркаливая тон и поведение ребенка: «Ты выглядишь таким злым!» или «Ты, кажется, немного встревожена предстоящей вечеринкой с ночевкой». Если ребенок описывает вам проблему, повторяйте за ним то, что вы слышали: «Я слышу тебя четко и ясно. Тебя достал твой брат, который заходит в твою комнату без спроса и берет твою жвачку». Если ребенок выплескивает свой гнев на вас, сопротивляйтесь искушению велеть ему вести себя прилично. Вместо этого, признайте его чувства и побудите рассказать вам, что его так расстроило: «Ты, должно быть, очень расстроена, что говоришь со мной подобным образом, Кайла. Расскажи мне, что случилось». Если вы не знаете, что чувствует ребенок или он раздражается, когда вы пытаетесь «угадать» его эмоции, слово «расстроен» является хорошим универсальным предположением: «Я вижу, как ты расстроился по этому поводу».

Описывая эмоции, которые выражает ваш ребенок, вы позволяете ему ощутить себя услышанным. Это также может помочь вам определить его чувства: «Я вижу, ты кусаешь губы. Ты выглядишь встревоженным» или «Ты скрестил руки на груди, вот так, и сдвинул брови, вот так. Интересно, что случилось?».

Признайте точку зрения вашего ребенка: «Ты хочешь, чтобы...» или «Это не то, что ты хотел...» Если ваш ребенок плачет, слова могут отвлечь его. Но используйте их умеренно и с осторожностью, чтобы создать безопасную атмосферу для проявления эмоций: «Каждому из нас нужно поплакать иногда. Слезы приносят облегчение. Я здесь, рядом с тобой. Ты в безопасности».

4. Двойная проверка

Чтобы убедиться, что вы правильно поняли чувства ребенка. Таким образом, вам не придется беспокоиться о том, точно ли вы определили его эмоции. Просто спросите. «Это так и есть?». «Это то, что ты хотел выразить мне?». «Я поняла тебя?» Ваш ребенок может согласиться – «Конечно, я злюсь!», дополнив и конкретизировав свои чувства. Ваш ребенок может исправить вас - «Я совсем не разочарован! Я злюсь!». В этом случае, попробуйте определить его чувства снова. Если возможно, используйте точные слова ребенка, чтобы он убедился, что вы внимательно слушаете его: «Извини, Кaleb. Теперь я вижу, как ты злишься. Расскажи мне подробнее, почему». Или ваш ребенок может исправить вас - «Я не злюсь!», даже если очевидно, что вы точно угадали его состояние. Это сигнал того, что ребенок считает, что вы осуждаете или анализируете его поведение, а не пытаетесь понять его.

Признайте исправление и начните заново, уделяя больше внимания позиции ребенка: «Я слышу тебя, Лукас. Ты не злишься. Посмотрим, смогу ли я понять тебя лучше. Ты хотел сделать X, так ведь?».

Не спорьте по поводу того, что ребенок на самом деле чувствует. Важно лишь то, чтобы он ощутил себя понятым и услышанным. Его осознание того, что он чувствует, будет меняться по мере того, как он будет переживать те или иные эмоции.

5. Углубляйте разговор.

Вы можете сделать это, предлагая поддержку, признавая чувства ребенка, или просто побуждая его больше говорить о том, что он испытывает. Признавать чувства – это не означает соглашаться с ними, а отражает лишь то, что вы понимаете, почему ребенок чувствует себя подобным образом. Попробуйте ощутить то, что испытывает ваш ребенок: «Это должно быть очень обидно! Хочешь рассказать мне, как это случилось?» «Ох, София, неудивительно, что ты расстроена». «Это может быть действительно стыдно, если учитель говорит тебе это». «Ты говоришь, что я люблю твою сестру больше. Этан, это, должно быть, так ужасно, чувствовать, что...» «Я слышу, как ты сердисься из-за этого. Что я могу сделать, чтобы тебе стало легче?». «Я понимаю, ты расстроился из-за X и еще из-за Y! Что-нибудь еще?». Вопрос о том, есть ли что-нибудь еще, что беспокоит ребенка, часто открывает ворота для потока эмоций, которые позволяют добраться до сути того, почему ребенок расстроен.

Он может начать с того, какая вы паршивая мать, потому что снова приготовили овсянку, а в конце разговора открыть вам, что он думает, что вы больше любите его брата или что над ним издеваются в школе.

«Спасибо за то, что рассказал мне об этом. Прости, что я так расстроила тебя. Пожалуйста, расскажи поподробнее». Когда ребенок зол на вас, дайте ему понять, что выслушаете его. Вы можете обнаружить, что изменит ваши отношения к лучшему. Или вдруг поймете, что его вспышки гнева ни имеют к вам никакого отношения.

Опишите то, что случилось, но без осуждения, чтобы ребенок почувствовал себя услышанным и правильно понятым: «Лена хотела поиграть с твоей куклой и тебя это расстроило. Ты сказала: «Нет!» и ударила Лену, и вы обе заплакали. Правильно?».

Рассказывая историю, вы помогаете ребенку успокоиться, лучше отрефлексировать и интегрировать эмоции, так как координируете эмоциональный опыт с вербальным, рациональным пониманием.

6. Решение проблемы.

В большинстве случаев, когда дети (и взрослые) чувствуют, что их эмоции понимаются и принимаются, их чувства теряют свой накал и начинают рассеиваться. Это открывает возможности для рационального и продуктивного решения проблем. Если ваш ребенок все еще кажется закрытым, расстроенным и негативным, это признак того, что вы не

проработали эмоции и вам необходимо вернуться на несколько шагов назад.

Когда ваш ребенок готов к решению проблемы, воздерживайтесь от искушения решить все за него. Это даст вашему ребенку понять, что вы не уверены в его способности справиться с трудностями. Но если он испытывает трудности, устройте мозговой штурм и исследуйте различные варианты: «Хмммм... Ты думаешь, что лучше сделать Х. Интересно, что может произойти потом?» Эмоциональный коучинг помогает развивать эмоциональный интеллект у ваших детей. Наша методика также позволит вам сохранять спокойствие, когда ваш ребенок расстроен, что создает более мирную обстановку в доме. Меньше драмы, больше любви. Все выигрывают!

By Laura Markham Источник: Психология управления

Подготовила: педагог-психолог Шаркова П.С.