

*«Что общего у твоих родителей?
Они оба больше не хотят рожать детей».*

Автор неизвестен. Источник – Интернет

Глава 5

Я СОЙДУ С УМА С ТОБОЙ...

или Как Ты управляешь своими эмоциями

Людам, не имеющим пока собственных детей, может оказаться трудно понять силу ярости, которую способен спровоцировать один-единственный ребенок у взрослых «тетя и дядя» — у своих родителей. Вот какие описания своего состояния в минуты гнева я слышал от родителей:

«Люблю ли я ее? Да, люблю!

Но в отдельные моменты она мне так не нравится».

«Когда он орет, я готова его прибить».

«Я ничего не могу с собой поделать. Когда он бесит меня, я автоматически начинаю его лупить».

«Если бы кто-то мне сказал, что во мне будет иногда столько ярости по отношению к собственной дочери, то я бы никогда не поверил».

«В жизни бы не догадался, что могу быть такой злой на того, кого так сильно люблю».

Можно подумать, что это сказано людьми, ненавидящими детей. В этой ярости страшит больше всего даже не то, что она чересчур ярко выражена, а то, что она направлена против самых близких и дорогих этим людям существ.

Почему-то в обществе не принято говорить о том, что дети могут и периодически делают нас по-настоящему злыми. Я не знаю истинных причин такого отношения общества к объективно существующему факту. Я знаю, что взрослому человеку долго может не давать покоя чувство вины

за то, что детям так легко удастся довести родителей до такого взвинченного состояния, в котором находится и он сам. Потом, когда уже скандал остался позади, мама или папа могут только молчаливо сожалеть о своих резких словах, которые уже нельзя вернуть назад, или о своих действиях, которые также стали прошлым. Сидит такой «взрослый» человек и думает, что с ним что-то не так, что он позволил себе такое, что другие родители никогда себе не позволили бы, и т. п. Но я поспешу Тебя утешить. Это не аномалия. Это случается со всеми. Поздно или рано, чаще или реже. Однозначно только то, что еще никого состояние ярости по отношению к детям не обошло. Оно могло быть крайне редким, но оно состоялось, и не стоит на это закрывать глаза.

В пылу борьбы просыпается наш с Тобой воинственный дух и выходит на дорогу в поисках жертвы. Тогда, когда конфликт уже в разгаре, тогда и поднимается откуда-то из глубины души желание отомстить ребенку, причинить ему боль, унижить, в общем, отплатить за то, что это существо заставило почувствовать тебя таким беспомощным, за то, что ребенок позволил себе усомниться в Твоей власти или силе. А потом наступает отрезвление. И после того, как мы действительно причиняем ребенку боль (моральную ли, физическую ли), вместо облегчения приходит раскаяние, и большинство родителей чувствуют себя еще хуже, чем в разгар конфликта.

СПОСОБ ВЫДЕРЖАТЬ ПРОВОКАЦИЮ ЕСТЬ

Когда дети нас провоцируют и наша ярость становится неизбежной, то что же мы должны делать, чтобы уменьшить ущерб, который наш гнев может нанести им так же, как и нам. Ты не можешь претендовать на то, чтобы быть спокойным, если в такие минуты ты, в действительности, таковым не являешься. Тебе нужно, обязательно нужно, **ВЫПЛЕСНУТЬ СВОЙ ГНЕВ**. Но решительно важным становится то, **КАК ТЫ ЭТО ДЕЛАЕШЬ**.

Каким может быть твое поведение, чтобы стать мощной альтернативой оскорблениям ребенка или грядущей трепке?

Что делать	От Тебя ребенок
1. Расскажи о своих чувствах ребенку, используй слова, которые выражают твое состояние. Твое заявление должно быть кратким и решительным.	<i>Слышит: «Я очень сердит на тебя из-за...», «Я начинаю сердиться, потому что...».</i>

<p>В зависимости от ситуации имеет смысл говорить ребенку о своих ожиданиях.</p> <p>Никогда НЕ ГОВОРИ о личности ребенка или о его характере.</p>	<p>Слышит: «Я ожидал, что конструктор будет собран до того, как мы пойдем гулять в парк»...</p> <p>Не слышит: «Ты безобразен в своем поведении», «Ты негодяй», «Ты несносный ребенок» и т. п.</p>
<p>Ты можешь и должен сказать ребенку о том, как плохо Тебе (о своем состоянии), а не о том, насколько в эти минуты плох сам ребенок</p>	
<p>2. «Уход со сцены» - отличный способ прекратить ухудшать свое состояние. Дать себе возможность успокоиться и принять решение, в меньшей степени основанное на эмоциях, в большей степени на разуме.</p>	<p>«Я сейчас вернусь...» и выйди в другую комнату. Если такой возможности нет, то хотя бы отойди на 2-3 метра в сторону и отвернись, убери свой взгляд с объекта, который сейчас Тебя раздражает.</p>
<p>Ты можешь остыть буквально за одну минуту и подумать о том, что Ты скажешь ребенку, когда вернешься «на сцену»</p>	
<p>3. После того, как буря осталась в прошлом, дай ребенку пояснения относительно своего поведения.</p>	<p>«Я разозлилась не потому, что не люблю Тебя, а потому, что новое платье так и осталось лежать на полу, потому что Ты не убрала его».</p>
<p>Ты можешь подтвердить ребенку, что любишь его, но сохраняешь за собой право на вспышки негативных эмоций в отношении его поведения, когда не соблюдаются правила</p>	

ГНЕВ ДОЛЖЕН БЫТЬ КРАТКИМ

Папа и дочь (ей 9 лет) дома вдвоем. Старшего сына (14 лет) сейчас нет дома. В комнате дочери полнейший беспорядок.



Папа: *Ну-ка иди сюда, дорогая. Немедленно убери это свинство. Каждый раз я тебе говорю одно и то же, вечный кавардак. Почему свои вещи ты никогда не кладешь на свои места? Куртка на полу, джинсы на диване...*

Папа в бессилии разводит руками. И дальше уже на повышенных тонах.

Папа: *Я ничего больше тебе не куплю. Раз тебе наплевать на твои вещи, значит, мне будет наплевать на твои новые желания.*

***Дочь: Почему ты никогда не орешь на моего братца.
У него в комнате кавардак еще больше.***

Папа всплеснул руками, хлопнул дверью и молча ушел из комнаты. Уже уходя, добавил: «Запомни, ни одной новой шмотки!».

Гнев родителя можно понять: в комнате у дочери действительно был беспорядок. Отец оказался ну совершенно в отчаянном положении перед настойчивостью дочери, игнорирующей существование проблемы. То есть, кавардак в комнате и неуважительное отношение к вещам, купленным родителями, для дочери проблемой, видимо, не являются. Это проблема именно родителей, а дочери и так комфортно в своей комнате. Но! Гнев отца не нес в себе конструктивного начала. Такое его поведение никоим образом не подтолкнуло ребенка к изменениям. Папа был зол и поэтому груб: *«Немедленно убери это свинство. Каждый раз я тебе говорю одно и то же, вечный кавардак».* Потом он высказал прямую угрозу: *«Я ничего больше тебе не куплю».* Так на что должен был позитивно отреагировать ребенок? На атаку, приказ и угрозу? Не дождетесь! Встречая агрессию в свой адрес, ребенок в подавляющем большинстве случаев отвечает агрессией или молчаливым непослушанием. Девочка скорее даже не услышала того, что отец ведет речь, всего-навсего, о банальной уборке в комнате.

Если бы взрослый человек выбрал для своих чувств просто другие слова, другой формат текста, то шанс на успех был бы действительно реальным. Это у отца проблема с беспорядком в комнате дочери. Это его разрывает сама мысль, что вещам, которые он купил, не уделяют должного внимания и заботы. Значит, так и нужно было сказать, но НЕ О ДОЧЕРИ, а О СЕБЕ: *«Меня просто бесит всякий раз, когда я вижу одежду, разбро- санную по комнате».* Уважаемый Читатель, внимательно отнесись к тому, о чем я говорю. Если бы отец так сказал, это еще не гарантия, что дочь немедленно бросится складывать вещи. Но, во всяком случае, эта фраза минимизировала бы вероятность открытого противостояния, когда девочка вместо того, чтобы вести речь о себе, «съехала» на брата: *«Почему ты никогда не орешь на моего братца. У него в комнате кавардак еще больше».* А уже избежав агрессивной конфронтации, можно было бы совместно с девочкой найти решение. Пусть даже это был бы примитивный план уборки комнаты, составленный самой дочерью в присутствии папы и по его просьбе.

Твоя и Моя цель - не избегать гнева. Нет, никоим образом! Мы живые люди и имеем право на свои собственные чувства и эмоции, в том числе и

негативные. Раз уж самой природой предусмотрено, что такая эмоция нужна человеку, значит, в ней есть какой-то смысл.

НАША ЦЕЛЬ - НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ ГНЕВА

Для начала - свои высказывания начни формулировать от первого лица, а не с обвинительного «Ты». «Я закипаю...», «Меня бесит...», «Я раздражен...», «Мое настроение портится от того, что... и я становлюсь злым» и т. п. Гневное выражение, начатое с угрожающего «Ты», неизбежно становится началом атаки на ребенка. Оно является настоящей проверкой силы его характера. Услышав гневное «Ты» в свой адрес, ребенок неизбежно займет оборонительную позицию: либо «уйдет в себя» (проигнорирует), либо пустится в атаку (лучшая защита - это нападение). В результате, если посмотреть на сцену конфликта со стороны, общение будет сведено к выяснению отношений, а не решению самой проблемы. Обе стороны будут заняты собственными эмоциями и обвинениями друг друга.

Уж если Ты решил говорить грозно, чтобы быть убедительным, Ты должен быть кратким. Твои фразы должны быть короткими, ясными и не очень-то нуждаться в комментариях. **КРАТКОСТЬ ДЕЛАЕТ ТЕБЯ БОЛЕЕ АВТОРИТЕТНЫМ В ГЛАЗАХ СОБЕСЕДНИКА.** Кстати, это правило одинаково эффективно и для детей, и для взрослых. Чем дольше Ты будешь говорить, тем скорее собеседник перестанет быть по-настоящему внимателен к твоим словам. Многие дети слушают окружающий мир именно тогда, когда мир дает им сообщения о том, как «он сейчас себя чувствует». Для ребенка остается важным, что чувствуют его родители, поэтому мама или папа, делящиеся с ребенком своими чувствами (говоря о них от первого лица), безусловно, интересны детям.

Мама с трехлетним сыном делала покупки в магазине. Ребенок просто обезумел, требуя купить ему конфет. Мама все категоричнее высказывала сыну свое нежелание покупать конфеты. По мере того, как сын ее «накручивал» все больше и больше, в душе Мама зарождался гнев на сына.

Сын: (гневно) *Если ты не купишь, то ты мне не мама. Ты курица, а я не твой сыночек.*

Мама: *Я становлюсь очень-очень злой, когда меня обзывают!*



Сын: *Я хочу конфет!*

Мама: *Я не слушаю того, кто меня обзывает, поэтому не намерена с тобой дальше разговаривать.*

Сын: *Это я с тобой не хочу разговаривать об этом!*

Мама: *Я понимаю, какой Ты злой. Может быть, Ты захочешь поговорить со мной позже. Конфеты на полку.*

По дороге домой царило молчание. Уже когда мама и сын пришли домой, малыш заявил: «Я виноват, я злился, злился и сказал тебе плохое. Ты меня простишь, ты уже не злишься на меня?».

В этой истории есть то (не просто соль, а «сольбище»), что, довольно часто, можно встретить и в других ситуациях. Когда ребенок зол, то он может дурно отозваться о любом человеке, и родители не являются исключением. Так ребенок «сообщает» миру, что ОН СЕЙЧАС ЗОЛ. Мама же не отреагировала встречной обидой. Точнее, в душе-то она наверняка не смеялась от счастья. Но по отношению к сыну она поступила просто и понятно - мама описала свои чувства: *«Я становлюсь очень-очень злой, когда меня обзывают!»*. Вместо того, чтобы сказать то, что уже почти срывалось с губ: *«Ты поговори мне! Еще раз услышу от тебя такие слова, и пеняй на себя!»*. Мама оставалась краткой в своих высказываниях. Она даже нашла в себе силу применить правило, о котором я уже говорил раньше: **«РЕЗОНИРУЙ - ПРИЗНАВАЙ ЧУВСТВА РЕБЕНКА»**. *«Я понимаю, какой Ты злой»* - пришлось, как нельзя, кстати. Всем своим поведением и речью Мама смогла в этой ситуации доказать сыну, что, обзывая ее нехорошими словами, своей цели он не добился и не добьется.

Конфликт почти сразу закончился миром, потому что одна из сторон (мама, конечно же) не предприняла встречной атаки в порыве гнева. Случись агрессия с ее стороны, извинение сына, скорее всего, не последовало бы. Вопрос сына: *«Ты меня простишь, ты уже не злишься на меня?»* — это как раз и есть свидетельство того, насколько сильно дети нуждаются в нашем понимании их чувств и добром отношении к ним.



Косте было 4 года, когда он, будучи чем-то сильно недоволен, начинал драться. В такие минуты он был готов ударить кого угодно, даже ногой. Мама выработала для себя



следующую модель поведения для таких ситуаций: она легко придерживала руку сына и говорила при этом: «Драться нельзя. Скажи мне, что ты хочешь, словами». Это постепенно начало приносить положительные результаты. Но однажды случился срыв, когда Костя категорически отказывался уходить с детской площадки.

Мама: *Костик, нам пора идти домой.*

Сын: *Я не хочу, давай останемся.*

Мама: *Мы должны идти сейчас же.*

Костя попытался ударить маму.

Мама: *Ну-ка, не дерись. Скажи словами.*

Сын: *(довольно громко) Ты гадкая! Я не люблю тебя!*



Мать вскипела, яростно схватив мальчишку за руку, потащила его домой. Придя домой, Костя получил наказание в виде увесистого шлепка и с полчаса провел в углу.

Мама Кости была вне себя, она готова была растерзать сына, такими болезненными оказались для нее слова ребенка в тот миг, когда прозвучали. Она была просто ошарашена и действовала практически в состоянии, близком к аффекту.

Существенно важно для нас сейчас то, что мама сама нарушила в отношении сына правило «Не драться». И, с большой долей вероятности, можно сказать, что в этот момент серьезно подорвала доверие к себе со стороны ребенка. Мама ведь сама попросила сына выразить словами его ощущения. Он и выразил: «Ты гадкая! Я не люблю тебя!». Значит, так отвратительно сейчас мальчик себя чувствует. Однако в ответ на это ребенок был наказан в унижительной форме. В результате какой урок останется в его памяти: «Я не могу верить маме. Она говорит одно, а делает другое».

В пылу ежедневных стычек дети, довольно часто, говорят: «Уходи, ты плохой», «Я уйду от тебя», «Ты меня не любишь», «Я тебя ненавижу» и т. п. Но, задумайся, когда Ты сердисься на кого-то, то Ты что, плаешь к этому человеку пламенем обожания? Так почему же, такое отношение не может быть присуще и ребенку? Он что, не человек, а так просто, как заводная игрушка, должен со всем соглашаться и всегда быть в хорошем настроении? Если ребенок каждый раз после скандала задает один и тот же вопрос: «Ты меня любишь?» и слышит в ответ: «Да люблю я тебя. Люб-

лю. *Успокойся!*»), значит, пока у него нет истинных доказательств силы чувств родителей по отношению к нему. Он в Твоем голосе не слышит искренности. Это сбивает ребенка с толка, ведь смысл Твоих слов и интонации Твоего голоса не сочетаются друг с другом. Они наоборот, противоречат друг другу. На словах люблю, а в поведении и интонациях - злость. Неувязочка получается. Ребенок получает негармоничный сигнал и сразу теряет доверие. Сначала к отдельным словам родителя, потом — некоторым правилам. А если негармоничное поведение родителей продолжается, то ребенок теряет и доверие к родителю, как человеку и другу

Как же поступить, когда ребенку нужно правдивое подтверждение Твоей любви к нему, а в Твоей душе в данную минуту любовью к непослушному существу и не пахнет? Не мучайте ни себя, ни малыша. Скажите, как есть: *«Я сейчас чувствую себя очень-очень расстроенным. Я не хочу сейчас говорить о любви. Лучше давай поговорим об игрушках, разбросанных по всей квартире...»*. Последнее предложение Твоего ответа как раз и должно содержать информацию о том, что конкретно послужило поводом к началу сражения. Не забывай о краткости. Только одна причина - для одного выяснения отношений. И не из прошлой жизни: *«А помнишь, месяц назад ты назвал меня дурой?»* или *«Когда позавчера ты не хотел уходить с детской площадки...»*. Тема Твоего текущего разговора с ребенком - это его теперешнее поведение. О том, что было вчера, малыш мог давно забыть, если для Него эти события не являлись чем-то значимым. И только чуть позже, когда тучи развеются и у всех настроение стабилизируется, обязательно найди способ подтвердить своему ребенку, что Он важен для Тебя, любим Тобой. Такие «напоминания» нужны всегда! А уж после сражения так просто необходимы и Тебе, и Ему.

ИЗБАВЬ МЕНЯ ОТ ЭТОГО, Я УХОЖУ

Мама: *Маша, пожалуйста, покорми кошку.*

Дочь: *Я тебе не рабыня.*

Мама: *(гневно) Я даже обсуждать такие вещи не желаю.*

Мама вышла из комнаты. Чуть позже, поостыв, она вернулась.

Мама: *Если тебе не по душе кормить кошку, то ты можешь выбрать другое занятие, чтобы помочь мне, можем поговорить и об этом.*



Дочь: А чем другим?

Мама: Сейчас я подумаю...

Дочь: Я покормлю кошку, она меня любит за это, а Ты подумай пока.

Иногда люди впадают в уныние из-за того, что некоторые вещи приходится делать изо дня в день. Дети - это Люди и они не исключение, в сравнении со взрослыми. Они тоже иногда часть своих привычных дел начинают воспринимать как «унылый быт». Тогда можно ждать от ребенка протеста даже в отношении уже привычных для него правил. На этом простом примере я и хочу рассмотреть возможность для взрослого на время покинуть «поле боя». В случае с кормлением кошки повод явно не стоил того, чтобы стать причиной конфликта. Хотя, от неожиданности, мама девочки уже была близка к тому, чтобы взорваться. Но родитель поступил очень мудро — взял тайм-аут. Буквально через минуту ситуация уже не будет Тебе казаться настолько уж драматичной, чтобы разгневаться на ребенка.

Если повод для гнева все-таки есть, все равно не спеши выплеснуть свою ярость моментально на ребенка. Попробуй дать всем передышку. Вплоть до того, что уйди в ванную комнату, включи воду и там выскажи зеркалу все, что хотел только что сказать ребенку. Увидишь, станет легче и тогда уже не возникнет чувства сожаления о том, что «Я сказал ребенку все, что накопело, в очень уж резкой форме» или «Зря я шлепнула его, зря так рассвирепела. Повод того не стоил». Избавившись от гнева, Ты получишь возможность найти более уместное решение для возникшей ситуации. К тому же, например, уйдя из комнаты, мама дала девочке (из истории о кормлении кошки) самой поразмыслить. Передышка нужна ребенку не меньше, чем взрослому. За то время, пока ребенок будет в одиночестве, он может изменить свое мнение о ситуации. И еще одно: дети отчасти рабы собственного, пусть и незначительного, но все-таки опыта. Опыт девочки подсказывал, что своим протестом против обязанности кормить кошку она «взорвет» маму. Не берись судить, зачем это было нужно малышке. Однако ничего не вышло, потому что Мама повела себя не так, как ждал ребенок. Мама взяла и просто ушла из комнаты. Неожиданно? Для девочки это сюрприз, что-то не так, раз мама не отреагировала обычной для нее реакцией - гневом, например.

Уже перед выходом в школу Никита (ему 8 лет) начал надевать свой «плащ супермена». И он, и мама знали, что в карнавальной одежде приходит в школу в будние дни не разрешается.

Мама: Ты же прекрасно помнишь, что в таком плаще сегодня в школу идти нельзя.

Сын: Нет, сегодня я пойду в нем в школу.

Мама начинает «закипать».

Мама: Вспомни, если забыл: учительница сказала - никаких суперменов в школе.

Сын: Тогда я и в школу НЕ...ПОЙ...ДУ!

Мама: (уже в ярости) Хорошо, значит, не пойдешь!

Сын: (сияет от счастья) Отлично, я займусь тем конструктором, что вчера принес папа.

Мама: (кричит) Если не пойдешь в школу, то весь день просидишь в своей комнате. Никаких конструкторов, телика и прогулок.

Мама ушла из прихожей, оставив сына в одиночестве. Немного успокоившись, она вернулась. Сын спокойно стоял на том же месте, но уже в плаще, накинутом на плечи.

Мама: Давай мириться. Ты действительно так сильно хочешь чувствовать себя суперменом сегодня?

Сын: Да.

Мама: Это значит, что будешь сильным, как никогда раньше, и могучим, как Человек-Гора?

Сын: Да!

Мама: Может, все-таки для школы сегодня подойдет и твоя зеленая куртка?

Сын: Ладно, сегодня куртка. Но плащ я возьму с собой, может пригодиться.

Мама: Договорились. Плащ оставишь в раздевалке в своем ящике.

Мама согласилась, и Никита ушел в школу в зеленой куртке и с плащом в пакете.



На этапе, когда взрослый человек осознал, что может сейчас сказать или сделать что-то такое, о чем наверняка будет впоследствии сожалеть, Он просто «вышел из игры». Короткой передышки хватило на то, чтобы успокоиться и понять, что, видимо, в некоторых вопросах Никиту уже нет необходимости контролировать настолько тщательно, как это было раньше. Может быть, Мама подумала: «5 конце концов, запрет на карнавальную

одежду был введен в школе. Да, он разумен, но тогда пусть учитель и решит вопрос о том, как дети будут данное правило соблюдать? И когда сын принял предложение о зеленой куртке, то и Мама согласилась, что плащ сегодня попадет в школу, правда, вполне разумно, добавила и дополнительное условие: «Плащ в шкафчик». В конце концов о том, выполнил ли Никита эту ее просьбу, она, в случае необходимости, узнает от учителя.

Даже одной минуты, проведенной вне события, в полном одиночестве, бывает достаточно, чтобы задуматься и найти рациональное решение для создавшейся ситуации. Заодно можно подобрать и нужные слова для этого своего нового решения. Те слова, которые помогут всем: и родителю, и ребенку.

Что нас так раздражает в детях, когда они оказывают сопротивление разумным и необходимым, с нашей точки зрения, требованиям? Это чувство называется БЕСПОМОЩНОСТЬ. Наша неспособность управлять ситуацией. Но открой глаза, признайся сам себе: то, что Ты контролируешь своего ребенка - это иллюзия. Рассуждения о том, что я не могу позволить себе, чтобы мой ребенок вел себя неподобающим образом, свидетельствуют о том, что плохое поведение ребенка бросает тень на самих родителей. И родители из кожи вон лезут, чтобы доказать миру свои недюжинные воспитательские способности. А ребенок рассматривает каждый вопрос со своей, одному ему известной, точки зрения, и когда она не совпадает с точкой зрения родителя, возникает не просто конфликт. В такой момент взрослый человек теряет контроль над ситуацией и начинает думать: «А, ты меня не уважаешь, ты со мной не хочешь считаться. Я не позволю тебе пренебрегать мною».

Сложность с уходом может возникнуть, когда Ты находишься в общественном месте. Тут нельзя оставить ребенка одного. Так как потенциально это опасно или Ты боишься стать объектом всеобщего внимания: «Как же все обратят на нас внимание и, не дай Бог, подумают, что я плохой родитель». Я предлагаю забыть о том, что подумают о Тебе прохожие. Ты их видишь в первый и последний раз. Даже если и это не так, то все равно, самым важным в минуты кризиса является для Тебя Твой малыш, а не случайные свидетели этих событий. Найди, в привязке к ситуации, способ на минутку отвлечься от нее и продумать свое состояние, как будто Ты смог выйти в другую комнату. Помочь Ребенку и Себе в трудную минуту куда важнее, чем мнение окружающих о Тебе.

По утрам в выходные дни отец Кати (ей 9 лет) любит готовить на завтрак для всей семьи яичницу. Утро одного из воскресений.

Папа: *Садимся кушать, завтрак готов.*



Катя: *Опять яичница. Я ненавижу яичницу.*

Папа: *Ешь яичницу. Я ее не готовил целую неделю, так что не преувеличивай.*

Катя: *Я мюсли хочу.*

Папа: *Какие мюсли, у нас и молока-то дома нет. Ешь то, что приготовлено.*

Дочь резким движением отодвигает от себя тарелку. Отец в гневе хватая тарелку и выбрасывает ее содержимое в мусорную корзину.

Папа: *Ходи голодная. Я никогда тебе ничего больше готовить не буду.*

Катя: *Ну и пожалуйста.*

Девочка встает и уходит из-за стола.

Папа: *(ей вслед) Если я что-то приготовил, то тебе всегда не нравится, да?*

Катин отец принял отказ дочери есть на завтрак яичницу как свое личное оскорбление. Я, мол, старался, готовил, а ты не ценишь. Он пришел в ярость именно по этой причине, после чего больше у него не осталось ни желания, ни, как ты видишь, возможности помочь дочери получить удовольствие от яичницы, поданной на завтрак. Папа просто начал, а потом не смог остановиться и продолжил командовать: «*Ешь яичницу*». Его неуклюжая попытка отказать дочери в ее праве сделать собственный выбор меню - «*у нас нет молока*» - никак не приблизила родителя к началу завтрака. Папа остался уверен, что это с дочерью что-то не так, но ведь не обязаны же все на свете любить яичницу. Слова отца «*ходи голодной*» являются изъяснением мести, они обидны по своей сути. И девочке ничего не оставалось, как встать и уйти из-за стола — «*Ну и пожалуйста!*». Кто выиграл в этой стычке? Никто. Утром в доме появились два обиженных и рассерженных человека — «чудесное начало» выходного дня. Отец Кати, возможно, выиграл бы, если бы вышел из комнаты на минуту и остыл. Заодно, возможно, придумал бы и более весомые для дочери аргументы в пользу яичницы.



Когда дети начинают раздражать взрослых, то мы объясняем это тем, что они пытаются специально «доставать» нас. Взрослый легко начинает

верить, что ребенок только и хочет того, чтобы манипулировать им, чтобы «делать только все назло». Это не так. Тезис о том, что ребенок думает только о том, как поступить наперекор взрослому, очень легко принять как главную составляющую поведения ребенка. Все, что потом остается, - это продолжать в эту иллюзию свято верить. Зарождается эта «вера» очень рано, а прогрессирует потом очень быстро. Ребенок в возрасте двух лет сидит в своем стульчике и обедает. Ему дали ложку, а малыш ее бросил на пол. Мама раз сказала: *«Нельзя бросать ложку на пол. Ложкой надо кушать»*. Малыш опять выбросил ложку. Мама второй раз сказала. Он опять выбросил. Мама уже закипает: *«Ты что, назло мне ложку бросаешь?»*. Гнев нарастает. Мама расценивает поведение ребенка как рассчитанное специально на то, чтобы досадить ей. На самом деле ребенку просто нравится игра в бросание предмета на пол. Это же так забавно: Я брошу, она поднимет. Ни больше ни меньше.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛЮБВИ

Не беспокойся, ярость охватывает время от времени всех. Главное - научиться управлять ею. Наши добрые намерения не имеют значения, когда взрослые упускают момент, чтобы вовремя остановиться. Не успевают послать ребенку краткое сообщение о том, что сейчас находятся в состоянии гнева или не успевают выйти из комнаты. Пусть нас ободряет то, что после приступа ярости возможность восстановить теплые, партнерские и даже дружеские отношения у нас все-таки сохраняется. НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ после ссоры - МОЖНО! Иногда после того, как спал накал страстей, достаточно бывает доброго слова, извинения или шутки.



После долгого тяжелого рабочего дня мама Оли (Оле 5 лет) пришла домой и приготовила ужин. Сегодня на ужин были спагетти с сыром и сладким соусом. Выходя из-за стола, девочка задела мамину тарелку, тарелка упала на пол и разбилась. Спагетти и соус — конечно же, по всей кухне.

Мама: *Вот негодяйка!*

Дочь: *Мамочка, я не специально. Помнишь, ты тоже уронила бутылку с вишневым соком?*

Мама собирает осколки и убирает образовавшееся на полу месиво.

Мама: *Помню, помню... Но я даже не могу спокойно с тобой поужинать. Мне твое прыганье вверх-вниз уже осточертело. Чего ты скачешь, когда мы сели есть? Во время еды за столом сидеть нужно спокойно. Хоть это тебе ясно?*



Девочка села на свой стул и молча стала ждать, когда ее маму «попустит». Ужин, впрочем, как и настроение, у всех были испорчены. Примерно через час Мама подошла к дочери.

Мама: *Знаешь, я действительно очень разозлилась, когда со стола упала тарелка. Но я еще сильнее злюсь на себя, что накричала на тебя. Я же понимаю, что Ты это сделала не специально.*

Дочь: *Так что же Ты на меня кричала?*

Мама: *Кроме Тебя рядом никого не было. На кого же мне еще кричать? Я же не могу кричать сама на себя.*

Оля засмеялась.

Дочь: *Кричать самой на себя должно быть весело. Надо когда-нибудь и мне попробовать.*

Упавшая со стола тарелка, как искорка, зажгла приготовленный мамой фитиль гнева. Мама была уставшей и не нашла в себе сил сдержаться. Позже, когда мама успокоилась, ей уже нетрудно было осознать, что ситуацию с дочерью надо исправлять. На выручку пришел юмор: «Кроме Тебя рядом никого не было. На кого же мне еще кричать? Я же не могу кричать сама на себя». Несколько фраз пришлись по душе Оле, и Мама, на этот раз, смогла выйти из ситуации, даже не признавая собственной вины перед ребенком. Детям вначале трудно разобраться, какие последствия для них будет иметь гнев родителей. Насколько долго продлится нелюбовь со стороны мамы или папы? Всем детям очень скоро придет на выручку опыт. И заключается он в том, что: «Когда мама злится, то порой может потерять контроль над собой, но она все равно любит меня. Нелюбовь мамы ко мне пройдет сразу, как только мама успокоится».

В повседневной жизни дети готовы прощать родителям если не все, то очень и очень многое. Мотив у них для этого есть. Это сильный мотив, но не вечный! Для детей крайне существенны чувства родителей по отношению к ним. Они готовы быть очень восприимчивы по отношению именно к этим чувствам, голосу и интонациям речи родителей.



Между дочерью (ей 6 лет) и папой произошел конфликт. Папа позволил себе в своем «выступлении» в том числе и покричать на девочку. Чуть позже, когда все остыли, состоялся разговор.

Дочь: Папочка, когда Ты так сильно кричишь, я Тебя не слышу.

Папа: Ты меня не слышишь, когда я кричу?

Дочь: Нет, не слышу. Когда Ты сердишься и начинаешь кричать, я тоже начинаю сердиться. Я становлюсь такая же злая, как и Ты.

Папа: Ты права в том, что иногда, когда я злюсь, я могу начать кричать.

Дочь: А Ты не кричи. Ты просто спокойно скажи мне, что Ты сейчас злой.

Папа: То, что Ты предлагаешь, очень заманчиво. А Ты меня услышишь?

Дочь: Может быть, и услышу. Но когда Ты уже кричишь, я становлюсь злой и тоже кричу на Тебя, о чем же мы тогда поговорим, если не слышим друг друга.

Не думаю, что после прочтения этого диалога к нему нужны чьи бы то ни было комментарии.



Наступил вечер, Соне (ей почти 6 лет) пора ложиться спать.

Мама: Соня, идем мыться, уже пора ложиться спать.

Дочь: Я не хочу.

Мама: Что не хочешь - спать или мыться?

Дочь: Я играю.

Мама: Тогда так, либо ты идешь мыться, либо сразу идешь в постель.

Соня даже не поворачивает голову в сторону мамы и продолжает играть с куклой.

Мама: (кричит) Ну-ка немедленно куклу к игрушкам и марш в постель.

Девочка с воем убежала в спальню и закрыла за собой дверь. Через пару минут она появилась, держа в руках свой детский купальный халат.

Дочь: Мама, я хочу идти мыться.

Мама: Теперь слишком поздно. Иди и ложись спать грязной.

Когда Соня оказала сопротивление маме, то это моментально привело взрослого в ярость. Ребенок был обескуражен таким взрывом со стороны мамы и попытался исправить ситуацию. Причем как-то очень не по-детски исправить. Соня не побежала подлизываться, чтобы выпросить еще чуть-чуть времени на игру, она не закатила истерику, чтобы от нее отстали. Девочка решила пойти навстречу маме и собралась в ванную комнату. Но... Ей не позволили! Попытки детей исправлять положение дел нельзя оставлять без внимания. Каждый ребенок нуждается в том, чтобы быть реабилитированным. Ребенку обязательно нужно давать второй шанс и возможность заслужить прощение.

Взрослый человек, который находит в себе потенциал признаться ребенку, что был не прав, — восстанавливает доверие к себе и укрепляет, а не ломает любовные узы с ребенком. Почти неизбежно, что в гневе человек может сказать что-то такое, о чем впоследствии будет сожалеть. Но, когда буря утихла, что мешает Тебе подойти к малышу и сказать: «Я бы хотел больше никогда не разговаривать с Тобой так, как это было».

Стасу 3,5 года. Раньше он, не задумываясь, кусал любого, кого считал нужным наказать. Вот уже прошло два месяца, как он этим не занимается. Когда Стас с мамой был в парке на детской площадке, он подошел к девочке, которую когда-то больно укусил.



Мама девочки, памятуя о поведении этого мальчишка, направилась к дочери, так как начала опасаться за нее. Внезапно девочка заплакала, и ее мама закричала: «Он ее укусил! Опять он укусил ее!». Дальше события развивались так:

Мама: (свирепея) Стас, немедленно иди ко мне.

Сын: (испуганно) Я только поцеловал ее.

Мама: Я тебе не верю. Ты врешь мне.

Мама потащила плачущего сына прочь с детской площадки. Она всей душой ощущала, как ее гнев на сына перерастает в ярость.

Сын: Я не кусался, не кусался совсем.

Мама: Если ты опять начнешь себя так вести, мы никуда и никогда не сможем ходить.

Сын: Я не сделал ничего плохого. Я... я только...

Мальчик разрыдался. Мама, полностью потеряв контроль над собой, схватила сына за плечи и сильно встряхнула.

Мама: Чего ты рыдаешь? Виноват - получи по заслугам. Немедленно вытри слезы. На меня этот твой концерт не действует. Я думала, что ты уже прекратил кусаться, а ты опять за свое. С тобой нигде невозможно появиться. Ты ведешь себя, как кусачая собака, а не как нормальный ребенок. Мне все это надоело!

По дороге домой была полная тишина, за исключением периодических всхлипываний мальчика. Чувствовали себя и мама и сын отвратительно. Злость, подпитываемая разочарованием, все не угасала. Стас был отправлен в свою комнату, мама боялась, что сделает еще что-нибудь, если будет продолжать видеть сына сейчас. Оставшись в одиночестве, к взрослому начало медленно возвращаться равновесие. А с ним и чувство раскаяния. А вдруг Он действительно не кусал? Что тогда? Мама зашла в комнату сына. Стас лежал на животе на своей кровати и даже не повернулся в ее сторону. Мама села рядом. Ничего не успев сказать, ребенок взял ее руку. Тишина угрожающе продолжала висеть в воздухе, становясь невыносимой в своей пустоте и непредсказуемости.

Мама: Я не хотела обижать Тебя, я очень разозлилась.

Сын: Я только хотел ее поцеловать, а она не дала (у Стаса из глаз покатались слезы). Я и не думал ее кусать.

Мама взяла сына на руки.

Мама: Что Ты хочешь чтобы я сделала, чтобы помочь Тебе.

Сын: Я хочу дружить с детками. Меня никто не любит.

Мама: Подружиться иногда действительно бывает трудно.

Сын: Отчего же она так запищала? Я же не сделал ей больно, я только хотел поцеловать ее.



Слезы высохли. Стас оживился и сел на колени мамы поудобнее, продолжая крепко держать ее руку двумя своими ручками.

Мама: *Может быть, Ты вместо незнакомой девочки поцелуешь меня? Я тебя люблю — это уж точно! Что скажешь?*

Сын быстрым движением чмокнул маму в щеку.

Сын: *Я тоже люблю тебя.*

Мама: *Возможно, в следующий раз будет правильно сначала спросить другого ребенка, хочет ли он, чтобы ты его поцеловал?*

Сын: *Спросить?*

Мама: *Ну конечно!*

Стас спрыгнул на пол, потянулся и пошел к ящику со своими игрушками.

На следующий день мама привела сына утром в детский сад. Стас попросил ее не уходить вот так сразу. Стас подошел к девочке и несколько минут о чем-то с ней говорил. Потом радостным прибежал назад к маме и сказал: «Я хочу тебя поцеловать». Чмокнул маму в щеку: «Все, теперь иди». А сам пошел к девочке, с которой перед этим беседовал, взял ее за руку и повел в комнату для игр.

Если Тебе трудно кому-то признаться, что и Ты бываешь в гневе, даже в ярости на своего собственного ребенка, — это не беда. Не хочешь никому говорить об этом, не говори - это твое право. Возможно, что рассказанная сейчас история просто сможет Тебе помочь самому разобраться со своими проблемами. Это проблемы родителей - не детей. Сможешь справиться со своими вспышками гнева и тем самым облегчишь жизнь и себе, и малышу. Главное - перестать бояться, а просто-напросто начать признавать тот факт, что дети могут злить своих родителей. Но, научившись управлять своим гневом, взрослый человек даже такие, потенциально конфликтные, ситуации может направлять в конструктивное русло. Научиться придавать этим ситуациям воспитательно-дисциплинирующий характер и сохранять при этом по-настоящему партнерские отношения - такой путь может быть наилучшим выходом для всех. Пусть гнев существует, но пусть он не успевает разрушать. Пусть у Тебя сохраняется возможность созидать даже на почве гнева. В этой главе я уже показал, что это не фантастика. Все совершенно реально и осуществимо.