

Эмоциональное благополучие

Растущий мозг лучше развивается в стимулирующем и спокойном окружении. Но гнев, ссоры и крики, к сожалению, часто присутствуют в семьях. Сложные дети могут очень быстро вывести вас из себя. Несмотря на свои планы, вы быстро попадаете в эпицентр урагана и из последних сил отстаиваете то, что вас совсем не интересует. Но мы говорим не о вас, а о вашем ребенке.

Родителям необходимо знать, с чем они имеют дело: с **нервным срывом** или с **успокоением**.

Нервный срыв

Нервный срыв очевиден, когда нет никакой возможности изменить поведение ребенка посредством слов. Напряжение в конфликте достигает такой точки, что рациональное обсуждение становится просто невозможным. Вот некоторые показатели состояния нервного срыва:

- Предмет спора меняется хаотично.
- Кажется, акцент делается именно на проявлении гнева, нежели на решение проблемы.
- Любой из вас (вы или ребенок) чувствует себя ненадежно.
- Возможен акт или угроза физического насилия (как с вашей стороны, так и со стороны ребенка).

При нервном срыве основная цель – сохранить безопасность обеих сторон. Проблемы могут быть решены позже.

Заранее планируйте свое поведение. При нервных срывах очень важна ваша позиция, а также ваше знание о ребенке. Некоторые дети при нервном срыве нуждаются в одиночестве. Оставить их одних и уйти – то есть увеличить физическое расстояние между вами – одна из стратегий. Другие дети, наоборот, очень плохо реагируют на одиночество. А есть и такие, кто в приступе гнева дает волю кулакам, или будет биться головой о стену или крушить все подряд. Очевидно, что оставлять без присмотра маленьких детей в состоянии гнева крайне неразумно. Возмутителям спокойствия необходим кто-то рядом, кто может спокойно наблюдать за ними, пока они находятся в состоянии нервного срыва.

Запомните: пока ребенок в состоянии аффекта, никакие вмешательства не будут эффективными. Цель здесь – обеспечить вашему ребенку (и вам) безопасность, дать ситуации возможность нормализоваться.

В такой ситуации чем меньше вы говорите, тем лучше. Если вы вынуждены говорить, то делайте это с твердым спокойствием.

Ваша задача – показать ребенку, что вы можете сохранить его безопасность.

Нервный срыв может продолжаться довольно долго. Ни в коем случае нельзя подгонять его развитие. Попытка ускорить процесс только растянет продолжительность нервного срыва во времени. Если ситуация и в самом деле серьезна, будьте готовы отменить встречу, опоздать на работу, т.е. не

выходить из дому вообще (в конце концов, нервные срывы случаются довольно редко).

После нервного срыва дети чувствуют себя обессиленными, поэтому не поддавайтесь искушению обсудить причины, приведшие к нему. Просто побудьте рядом с ребенком и воспользуйтесь возможностью показать ему, что вы его любите.

Успокоение

Большинству детей время от времени требуются продвинутые навыки успокаиваться. Навыкам успокаиваться можно научиться, и их можно развивать.

Нервозность заразна, вы наверняка убедитесь в этом, если окажитесь рядом с тем, кто по-настоящему раздражен и взволнован. Хорошая новость в том, что спокойствие тоже передается.

При воспитании детей случаются моменты, когда важнее всего заглянуть в себя. Дать втянуть себя в скандал ничего не стоит. Но... Вместо этого остановитесь. Загляните в себя и постарайтесь понять, что происходит с вами. Сердце бьется сильнее? Дыхание чаще? Вы произносите миллион слов в минуту? Немедленно берите себя в руки! Замедлите дыхание и сократите число произносимых слов. Поменяйте тон голоса. Измените положение тела, чтобы быть более расслабленным. Фокус в том, чтобы спустить паруса и не нестись по ветру.

Попадая в эпицентр конфликта, вы теряете перспективу. При первой же возможности соберитесь и успокойтесь, а потом покажите ребенку, что вы знаете, как снять напряжение.