

«25 фраз, чтобы справиться с детской злостью»

1. “ПЕРЕСТАНЬ ЭТО ИСПЫТЫВАТЬ”

Иногда нам хочется остановить эмоции ребёнка, потому что сложно их выдерживать и тогда мы на автомате используем такие **фразы**:

- Не психуй!
- Перестань!
- Прекрати сейчас же!
- Не злись!
- Хватит ныть!
- Не капризничай!
- Не расстраивайся!

Почему эти фразы вредны?

Потому что они предлагают ребёнку не чувствовать то, что он чувствует. Но ведь это невозможно! Если эмоция появилась, ребёнок не может по своей воле её остановить. И у него всего два варианта: выразить эту эмоцию или подавить. Если мы выражать запрещаем, ребёнку придётся злость спрятать вглубь себя. А это действительно вредно!

Наша задача быть детям опорой и поддержкой, а не затыкать их эмоции.

Поэтому попробуйте вот эти фразы, которые помогут ребёнку выразить свои эмоции:

1. Я вижу, что ты очень злишься!
2. Тебя, похоже, это очень разозлило!
3. Ты так сильно злишься, что тебе хочется...(кричать/кидать/ топать и др.)!

2. “УСПОКОЙ СЕБЯ САМ”

Иногда мамы думают, что ребёнок в силах успокоить себя сам, что ему достаточно захотеть, и он может взять себя в руки. И они начинают требовать от него:

- Успокойся!

- Быстро успокойся!
- Сколько можно злиться?
- Возьми себя в руки!

Но то, что ребёнок способен успокоить себя сам - это большое заблуждение!

Ребёнок, попадая в сильную эмоцию, не в силах себе помочь. Чтобы он этому научился, нам необходимо прикладывать усилия. Поэтому всякий раз, когда вам хочется попросить ребёнка успокоиться, вспомните, что это ваша задача его этому научить!

Для этого вы можете использовать такие фразы:

1. Я вижу, как сильно ты злишься! Когда я злюсь, я представляю, что задуваю свечки на торте! Давай попробуем вместе.
2. Ты так сердишься! Попробуй мне об этом сказать словами! Скажи мне: “Мама, я очень сержусь, потому что...”
3. Ого! Да ты сейчас злишься на 90 баллов из 100! Давай попробуем вместе успокоиться! (Здесь вы можете предложить варианты, которые раньше с ребёнком обсуждали)

3. “ЗАТИХНИ”

Это вредное послание тоже часто вылетает у мам на автопилоте в виде таких **фраз**:

- Хватит орать!
- Перестань кричать!
- Заткнись!
- Угомонись!
- Замолчи!
- Закрой рот!
- Я устала слушать твой крик!
- Орёшь, как невменяемый!
- У меня сейчас уши отвалятся!

Мы не выдерживаем криков ребёнка, не знаем, как ему помочь и кажется, что если приказать ему замолчать, всё закончится.

Но такими фразами мы никак не поможем ребёнку успокоиться!

Я предлагаю вам следующие альтернативы:

1. Тебя очень разозлило то, что... (попытайтесь назвать причину злости).
2. Ты так кричишь, потому что хочешь, чтобы я... (назовите, чего хотите от вас ребёнок).
3. Когда ты злишься, тебе хочется кричать. Мне тоже это помогает успокоиться. Давай вместе покричим какое-нибудь смешное слово! Например “автипулятка”!

4. “МЕНЯ ЭТО ДОСТАЛО”

Когда мама закипает, у неё могут вырваться такие **фразы**:

- Достал уже!
- Как же ты мне уже надоел своими истериками!
- Как ты меня бесишь!
- Не беси меня!
- Как меня это уже достало!
- Мне надоело на это смотреть!
- Ты издеваешься?

И это вредно, потому что мама забывает об эмоциях ребёнка и тонет в своих. Ребёнок при этом ощущает, что даже мама не может вынести его злость, а значит, он точно не в силах с ней справиться.

Когда ребёнок в сильных эмоциях, ему очень нужна ваша помощь! Поэтому важно вернуться в то состояние, из которого вы способны выдерживать эмоции ребёнка.

Предлагаю вам следующие альтернативы, которые вам в этом помогут:

1. Я уже тоже закипаю! Сейчас я успокоюсь, и тогда смогу помочь тебе!

2. Я на пределе! Ещё немножко и я взорвусь. Мне необходимо успокоиться. Я сейчас умоюсь, попью воды, и мы продолжим разговор.

3. Похоже, что мы с тобой вместе злимся. Ты - из-за того, что очень хочешь эту игрушку. А я из-за того, что мне стыдно перед этими людьми. Давай отойдём в спокойное место и придём в себя!

5. “УДАЛИСЬ”

Иногда мамы обижаются, злятся и могут сказать так:

- Всё! Не буду с тобой разговаривать!
- Отстань от меня!
- Иди в другую комнату и успокойся!
- Пока не успокоишься, не выходи!

Эти **фразы** вредны, потому что ребёнок попадает в изоляцию в наказание за то, что он чувствует, а ему наоборот нужна наша поддержка.

А маленькие дети могут испугаться, подумать, что мама их теперь не любит.

Поэтому предлагаю вам использовать вместо этих фраз такие альтернативы:

1. Я сейчас тоже начинаю злиться. И мне хочется побыть одной, чтобы успокоиться! Потом мы поговорим.

2. Я вижу, что ты сильно злишься. Я буду здесь рядом, пока ты успокаиваешься, чтобы поддержать тебя.

3. Иногда человеку, который злится, хочется побыть одному. Я выйду за дверь и буду там. Если захочешь, чтобы я к тебе пришла, скажи мне. Я знаю, как иногда бывает сложно успокоиться.

4. Если жёлтый - это лёгкое раздражение, оранжевый – средняя злость, а красный - ярость, то я уже приближаюсь к красному!

А у тебя какой цвет? А как думаешь, что нам сделать, чтобы вернуться в спокойствие?

6. “ПОСТЫДИСЬ”

Иногда мамы начинают обвинять ребёнка такими **фразами**:

- Как тебе не стыдно так себя вести!
- Как ты смеешь! Я твоя мама!
- Как ты со мной разговариваешь?
- Разве можно с мамой так разговаривать?
- Что за выходки?
- Что ты себе позволяешь?
- Что за поведение?

Их главная вредность в том, что они не разделяют чувства и поведение ребёнка. И ребёнок начинает думать, что это он плохой, раз испытывает злость. Что с ним что-то не в порядке. В результате ребёнок может начать подавлять свою злость.

Поэтому предлагаю вам такие альтернативы:

1. Я вижу, что ты сильно сердисься, из-за того, что я ... (обозначаете причину). Мне обидно слышать такие слова. Ты можешь просто сказать мне: “Мама, я злюсь!”
2. Я тоже иногда злюсь, но не надо пинать кошку! Давай вместе попробуем... (предлагаете альтернативу).
3. Я вижу, что ты злишься. Но я не могу тебе позволить меня ударить! Это недопустимо. Ты можешь сказать мне словами (или предлагаете другую альтернативу).

7. “ТЫ УЖАСЕН”

Иногда мамы говорят такие **фразы**:

- Ты ведёшь себя ужасно!
- На тебя все смотрят!
- Так нельзя!

- Противно смотреть на твои сопли и слёзы крокодилы!
- Ты чё больной/ненормальный/сумасшедший?

Вредность этих фраз в том, что слыша их, ребёнок чувствует, что мама его не принимает, что он недостаточно для неё хорош. И самое печальное, что в итоге это может привести к тому, что ребёнок в целом будет злиться чаще. И вы попадёте в замкнутый круг.

Поэтому предлагаю использовать другие фразы:

1. Ты сейчас сильно злишься. И я понимаю тебя. Но недопустимо кидать в других детей свои игрушки. Я не могу тебе этого позволить.
2. Ты очень хочешь эту игрушку и поэтому решил кричать и плакать, пока я её не куплю. Ты очень злишься. Мне жаль, что я не могу сейчас её купить.
3. Я вижу, что сетрёлка тебе мешает играть! И ты сердишься! Но я не разрешаю тебе кидать в неё машинки. Ты можешь сказать ей громко “Нет”, или позвать меня! Я тебе помогу.

8. “ТЫ ОБ ЭТОМ ПОЖАЛЕЕШЬ”

Иногда мамы идут на **шантаж и угрозы**:

- Больше не буду тебе ничего покупать!
- Ты ещё попросишь у меня что-нибудь!
- Если не перестанешь, будешь без мультиков!
- Ещё раз такое услышу, и получишь по губам!
- ТАК! Моё терпение лопнуло!

Это вредно, потому что тем самым мы требуем от ребёнка не показывать свои эмоции! Ему придётся их подавлять. И они, накопившись, будут снова вырываться наружу с большей силой.

Альтернативы:

1. Ты злишься, но хлопнуть дверью нельзя! Ты можешь...(предложите другой способ выразить злость).
2. Я вижу, что ты сердишься. И поэтому делаешь так (описываете нежелательное поведение). Знаешь, когда так делают, я тоже начинаю злиться. Давай сначала успокоимся, а потом решим, что нам делать дальше.
3. Ты злишься, потому что хочешь ещё одну конфету! Ты их очень любишь, я знаю! А я не могу тебе её дать. Я мама. И пока что я отвечаю за твоё здоровье. Если бы дети сами решали, сколько они съедят конфет, ты, наверное, съел бы сегодня сто штук!

Итак, вы познакомились со всеми фразами!

И тут мне хотелось бы отметить, что они не волшебные! Если вы их произнесёте, это не значит, что ребёнок моментально перестанет злиться. Хотя такое тоже в некоторых ситуациях может быть.

Эти фразы настраивают ребёнка на осознание своих эмоций, на их проживание!

Наша цель не сделать так, чтобы ребёнок перестал быстро испытывать то, что он испытывает. Если вы этого добиваетесь, то это будет затыканием эмоций. А это тоже очень вредно.

Поэтому поставьте себе правильную цель!

Наша главная цель - успокоить ребёнка.

Но под словом «успокоить» я понимаю не заставить ребёнка перестать чувствовать то, что он чувствует сейчас, а помочь ему пережить эту эмоцию, стать для него поддержкой и помощником в этом процессе!

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

Теперь, когда вы знаете эти фразы необходимо начать их использовать!

Как это делать?

Вам необходимо сделать несколько шагов.

1. Прежде, чем переходить к практике, нужно потренироваться.

Возьмите листок бумаги и запишите три ситуации, когда ребёнок злился, а вы сказали ему в ответ какие-то неприятные слова, за которые вам стыдно.

Запишите те свои слова.

Потом зачеркните и выберите из списка фраз те, которые вы могли бы сказать в каждой из ситуаций. И запишите их рядом.

Это как работа над ошибками.

2. Прочитайте несколько раз эти новые фразы, попробуйте представить, как вы пользуетесь ими в общении с ребёнком.

3. Ждите ситуацию, когда сможете попробовать новые фразы на практике. Дети часто злятся, поэтому, скорее всего, вам долго ждать не придётся :)

4. Если сразу не получилось, и всё ещё вырываются старые шаблонные словечки, не обвиняйте себя! Просто нужно время и нужна тренировка. Сделайте работу над ошибками, проговорите внутри себя хорошие фразы. И в следующий раз получится лучше!

Регулярная практика приведёт вас к хорошим результатам! Для того, чтобы вам было удобнее, вы можете распечатать себе отдельный список фраз и иметь его под рукой.

А я желаю вам успехов!