ПЯТЬ ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СЛЕДУЮЩЕЙ ИСТЕРИКЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

«Эмоциональный коучинг» — непрерывный процесс для обучения детей управлению своими «сложными» чувствами — был разработан психологом Джоном Готтманом.
Его теория состоит в следующем: «Ключом к хорошему воспитанию является понимание эмоционального источника проблемного поведения». Изучите следующие пять простых шагов в качестве подготовки к очередной истерике вашего ребенка.

Шаг 1: Осознавайте эмоции вашего ребенка

«Демонстрируйте ребенку уважение и понимание в моменты, когда он чувствует себя непонятым, расстроенным или обиженным», — пишет Готтман. Вместо того, чтобы выключаться из «штормовой» ситуации, отвлекать, подкупать или наказывать, засучите рукава и ныряйте в шторм.

«Говоря с детьми, проговаривайте их чувства и пытайтесь понять их источник». Ваша цель проста: эмпатия. Поставьте себя на место ребёнка, чтобы понять, что подпитывает его сильные эмоции.

В следующий раз, когда, например, ваш сын ударит сестру, не теряйте самообладание и не отправляйте его в свою комнату «подумать над своим поведением». Вместо этого попробуйте сказать что-то вроде: «Я вижу, что ты действительно разозлился, когда сестра разрушила твою башню. Ты, наверное, очень обижен, потому что работал над ней все утро, и теперь нужно начать все сначала? Ты чувствуешь себя подавленным?».

Попробуйте поделиться своим личным опытом: «Однажды, когда я работал над большим проектом, компьютер сломался и стер всю информацию! Помню, я чувствовал, что ситуация безнадежна. Но я переделал работу, и в итоге получилось даже лучше, чем в первый раз».

Шаг 2: Рассматривайте выражение эмоций вашего ребенка как возможность стать ближе и научить его чему-то новому.
Этот шаг — про смену перспективы. Попробуйте взглянуть на вспышки кошмарного поведения (например, истерики с валянием на полу посреди магазина) как на возможность для обучения.
Конечно, такие моменты будят в родителе его собственную нервозность. Но поддерживая своего ребенка, когда он находится в кризисном состоянии, вы (хоть это и звучит смешно) фактически контролируете момент.
Самое ценное: вы создаете воспоминания, к которым он может позже возвращаться, чтобы успокоиться. В конечном счете, так вы учите ребёнка самостоятельно решать свои проблемы.

Шаг 3: Слушайте с сопереживанием и подтверждайте право ребенка на чувства
«Вместо того, чтобы расспрашивать ребенка, как он себя чувствует, посмотрите на него. Выражение лица, поза, жесты и тон голоса подскажут вам. Если ваш малыш плачет, он, вероятно, не знает, почему. Просить его объяснить не поможет», — объясняет один из коллег Готтмана.
«Вместо того чтобы забрасывать его вопросами, просто делитесь наблюдениями («Ты, кажется, очень расстроен») и валидируйте чувства («Я бы тоже расстроился, если бы мой друг толкнул меня»).

Когда ваш ребенок успокоится, вместе выработайте стратегию решения проблемы». («Может, обсудим очередность ходов в игре? Или нам лучше поиграть во что-то другое?»).

Шаг 4: Помогите ребенку научиться называть свои эмоции словами
Согласно Доктору Готтману, найдя слова для описания проблемы, можно помочь детям превратить аморфное, страшное, неудобное чувство во что-то определенное, то, что имеет границы и является нормальной частью жизни, что есть у всех людей, и каждый может с этим справиться.
«Называние эмоций успокаивает центральную нервную систему ребенка», — пишет он.

Вот что говорит социолог Калифорнийского университета в Беркли доктор Кристин Картер о методе Готтмана: «Чем обширнее

эмоциональный словарь ребенка, тем легче ему обозначать эмоции в момент, когда они его захлёстывают».

Вот образец диалога отца и сына, который дает Готтман для отработки:

Папа: «Похоже, ты расстроен из-за контрольной по математике».
Сын: «Да… Я чувствую, что мог бы написать лучше. Я должен был больше готовиться. Джимми получил пятерку. Он всем-всем рассказал».
Папа: «Со мной тоже такое бывало. Раньше я ненавидел, когда я что-то делал не так, а другие дети выкрикивали вслух свои хорошие оценки. Я ужасно им завидовал».
Сын: «Это так сильно раздражает! Я чувствовал себя отвратительно… Думаю, мне тоже было завидно».

Шаг 5: Установите границы, когда помогаете ребенку решать проблемы или справляться с расстраивающей ситуацией
После того, как вы посочувствуете, валидируете эмоции и со-настроетесь, ваша работа как родителя ещё не окончена. Вам всё еще предстоит разобраться с проблемным поведением. Главное — разбираться именно с тем, что неприемлемо в поведении, а не в ребёнке. Опишите проблему без привязки к личности ребенка, не обвиняйте и не стыдите: «Сердиться можно, но бить нельзя. От ударов больно. Сестренка — не мешок для битья».
Далее решайте проблему совместно. Можно спросить: «Что ты можешь сделать в следующий раз, когда будешь сердиться на нее?». Ребенок может предложить: «Посчитать до десяти? Прогуляться? Побить подушку? Прийти и поговорить?».
Помогая ребенку самостоятельно прийти к решению, вы придаете ему сил, — пишет Готтман, — потому что он развивает свою уверенность и способность думать за себя. После достаточной практики, — заверяет Готтман, они научатся.