# О родительских «срывах». Теряете терпение, когда общаетесь со своим ребенком?

Случались ли когда-нибудь в вашем доме скандалы? Вам известно, из чего они состоят: крики, вопли, ругательства, и полная потеря контроля до тех пор, пока вы не почувствуете, что больше не можете этого вынести и просто хотите… нажать на «паузу»? Да, я говорю о наших родительских «срывах», которые с нами со всеми случаются время от времени, когда мы растим наших детей.

**Дети известны своей способностью пробуждать все самое лучшее в нас, родителях. Бывают моменты, когда мы обнаруживаем, что стали лучше, благодаря им. Мы можем вести себя лучше, быть более честными, прощающими, заботливыми и добрыми.**

**А еще бывают моменты, когда наши дети вызывают в нас все самое худшее.**Если мы выдохлись, перетрудились, перенервничали до невозможности, то в следую

щий момент мы можем обнаружить себя вопящими и кричащими, побагровевшими и рассерженными, похуже раздраженного младенца. Вот в чем суть: потеря самообладания — это наша реальность, нечто совершенно нормальное, хоть и расстраивает нас, если происходит. Но существуют способы, которые могут помочь вам остаться спокойными и продолжать контролировать себя. Следуйте этим восьми шагам, и очень скоро вы сможете увидеть изменения в вашем подходе к ситуации.

### ***Шаг 1: Выявите свои «спусковые крючки»***

**Первое с чего надо начать — это понять, почему вы выходите из себя.**Понимание взрослым своих «спусковых крючков» так же важно, как попытка представить себе, что выводит из себя ваших детей, чтобы помочь им держать себя в руках. Как мать пресловутого среднестатистического ребенка-подростка, к тому же страдающего синдромом дефицита внимания, имеющего серьезные проблемы с контролем своих импульсов, я знаю, что выводит меня из себя в его плохом поведении. Когда он говорит со мной грубо, или огрызается, для меня важно отступить и сосредоточиться на том, как я себя чувствую в данный момент: моя шея напрягается, мои щеки начинают гореть, и, будучи легко воспламеняющейся, я почти ощущаю вкус слов, готовых сорваться с моего языка в ответ! Выявляя свои эмоциональные «спусковые крючки», равно как и связанные с ними физические ощущения, появляющиеся в моем теле, я лучше подготовлена к тому, чтобы сказать: «Так, я иду не в том направлении. Стоп». К домашним «спусковым крючкам» могут относиться ситуации, когда ваш ребенок-дошкольник говорит «Нет!» в сотый раз за сегодня, когда ваш ребенок-ученик закатывает глаза, или когда ваш ребенок-студент в очередной раз не выполняет свои домашние обязанности. Если вы готовы распознавать, что же злит вас больше всего, то вы уже на пути к тому, чтобы не дать вашему характеру перехлестнуть через край.

Комментарий психолога: Найдите час времени, когда вас никто не будет отвлекать, выключите телефоны и попросите родных, чтобы вас не беспокоили. Возьмите бумагу и ручку, **спокойно сядьте и составьте список ситуаций, которые чаще всего выбивают вас из колеи в общении с вашим ребенком.**В обычной жизни мы чаще всего реагируем бессознательно, используя наиболее древние механизмы мозга, которые позволяют животным выживать в опасных ситуациях. Эти механизмы срабатывают быстро, даже когда информация еще не успела достичь нашего сознания. Цель – обеспечить себе защиту через бегство или через нападение. В животном мире эти приемы эффективны и биологически оправданы. Человек же обладает уникальной возможностью использовать разум для управления различными жизненными ситуациями. Первый шаг на пути к разумному разрешению конфликта – осознание того, что вызывает в нас сильную эмоциональную реакцию. **Осведомлен – значит вооружен.** Также важно понимать, что у детей те мозговые системы, которые позволяют взрослым действовать осознанно, произвольно регулировать свое поведение находятся только в процессе формирования, а у подростков и вовсе сильно проигрывают более древним системам регуляции. Только взрослый в этих условиях имеет возможность остановиться первым.

### ***Шаг 2: Найдите новые способы общения***

Для нас, как и для большинства родителей,**самое неприятное – осознавать, как мы говорили с нашим ребенком в момент срыва.** Слишком часто мы идем на поводу у дурных привычек вести себя подобным образом, которые мы переняли от наших родителей, когда еще были детьми. Такие привычки включают бойкоты, отлучение от семьи, чрезмерно жесткие наказания, которые мы применяем на горячую голову, крик, язвительные или саркастические замечания, брань и обзывательства.

Очень легко начать следовать этой линии поведения, особенно если перед нами кричащий на нас младенец, или бранящийся нам в лицо подросток. Но нам важно помнить, что мы для наших детей служим примером того, как справляться со злостью и раздражением, причем не только на протяжении их детства и юношества, но и когда они становятся взрослыми людьми. Это не значит, что нельзя выражать злость, разочарование или раздражение, возникшие в адрес вашего ребенка. **Иногда важно чтобы наши дети знали, что мы недовольны, но мы должны найти способ выразить наши чувства в правильной манере.** Когда мы чувствуем себя перегруженными, и боимся ненароком применить совсем не спасительные методы трансляции ребенку своего раздражения, поиск способа остаться спокойным очень важен.

Комментарий психолога: Еще одна причина, почему так важно удержаться от использования стереотипных агрессивных и насильственных способов воздействия на поведение ребенка – то влияние, которое оказывает физическое и психологическое насилие на последующее развитие нервной системы.

### ***Шаг 3: Найдите ваш способ успокоиться***

Если вы найдете тот способ успокоиться, который работает в вашем случае, то это может помочь вам не потерять терпение. Вот некоторые идеи:

* **Отойдите (в прямом смысле этого слова):** **Когда вы понимаете, что вот-вот сорветесь, отойдите от своего ребенка.**Это не только убережет вас от неверных шагов, но и послужит для ребенка примером того, как следует поступать в тех ситуациях, когда он сам чувствует себя перегруженным. Детям постарше можно сказать: «Знаешь, я не готов(а) говорить с тобой об этом прямо сейчас, поэтому я собираюсь немного побыть один (одна), чтобы успокоиться.»

Комментарий психолога: Интуитивно некоторые дети и подростки сами используют этот способ, когда хотят избежать конфликта. Они уходят в свою комнату, закрывают дверь и требуют, чтобы их не тревожили. Некоторым родителям кажется, что это – попытка уйти от диалога («Он не хочет ничего с нами обсуждать»), однако, с точки зрения ребенка, это не совсем так. Один подросток сказал мне, что это – единственный известный ему способ не сорваться на крик, когда его «достали». Вообще, **уход от угрожающей ситуации – самый легкий для нашего мозга способ избежать разрушительных взаимодействий, первая линия обороны. Агрессивная реакция возникает, как правило, уже тогда, когда уход невозможен.**Дайте себе возможность выйти из ситуации, чтобы успокоиться. Возьмите тайм-аут.

* **Тренируйтесь глубоко дышать: Бывает так, что я останавливаюсь на полуслове, сажусь и глубоко дышу, чтобы успокоиться.**Это бесит моих подростков, но это действительно работает. Сидя прямо, поставьте обе ноги на пол. Положите одну руку на живот чуть ниже грудной клетки. Медленно и глубоко вдыхайте через нос до дна ваших легких, посылая воздух как можно ниже. Убедитесь, что вы дышите животом, а не грудью. Если вы дышите животом, ваша рука должна подниматься. Ваша грудь не должна двигаться почти совсем, а вот живот должен увеличиваться. Когда вы сделали полный вдох, не забудьте на мгновение остановиться, а затем медленно выдохнуть через нос или рот, как вам удобнее, пока вы не почувствуете что выпустили весь воздух. Тренируйтесь делать десять полных вдохов-выдохов животом, чтобы успокоиться.

Комментарий психолога: У этого метода есть свое физиологическое объяснение. Когда мы делаем глубокий вдох и, особенно, выдох, дышим животом, а не грудью, мы заставляем работать диафрагму – крупную мышцу, отделяющую сердце и легкие от брюшной полости. На эту мышцу приходят ветви одного из основных нервов парасимпатической нервной системы – вагуса. Стимуляция вагуса вызывает замедление частоты сердечных сокращений, расширение сосудов и, как результат, ощущение успокоения. Увлекаться таким дыханием, правда, тоже не следует, так как можно довести себя до обморока, но сделать несколько вдохов и выдохов можно. После этого важно обратиться к себе с вопросом «Что изменилось? Действительно ли я чувствую себя лучше?». Такой способ дыхания может также уменьшить тревогу перед важными мероприятиями (например, перед экзаменами).

* **Считайте наоборот:** Прежде чем с вашего языка сорвутся какие-либо слова, **попробуйте использовать обратный отсчет**, пока не успокоитесь, вплоть до полного отрешения. Когда вы за рулем, или готовите обед или просто пытаетесь расслабиться после тяжелого дня, нет лучше способа остаться спокойным и остановить бесконтрольное извержение вашего гнева, чем начать обратный отсчет от числа, которое выше вашего уровня стресса. Для некоторых людей это число может быть равно ста, для других — десяти. Какое бы число вы ни выбрали, это упражнение позволяет вам выиграть время, перед тем как вы скажете или сделаете что-то, о чем потом пожалеете.

Комментарий психолога: Почему иногда полезно считать, в том числе, во время тайм-аута? Это – способ переключиться с раздражающих вас мыслей и сильных чувств на, по сути своей, безэмоциональный, автоматический и простой вид деятельности, способный перебить самораскручивание. Если вы ушли в другое помещение, чтобы успокоиться, но не считаете от ста (или не вспоминаете хорошо известные вам стихи, или не молитесь), вы, возможно, будете думать о произошедшем, и это не позволит вам полностью прийти в себя. Задача переключения – убрать излишнюю эмоциональную энергию, которая будет толкать вас к необдуманным словам и действиям.

* **Долгоиграющие стратегии:**В качестве долгоиграющих успокаивающих практик, вводите физические упражнения в вашу повседневную рутину. Мы все занятые, перетрудившиеся, нам вечно не хватает ни на что времени, но одним из лучших способов быть хорошим родителем это заботиться о самом себе. Можно использовать такие вещи как йога, медитации, бег, катание на велосипеде или простые пешие прогулки.

Комментарий психолога: Регулярные (не реже 3 раз в неделю) занятия, сопряженные с аэробной нагрузкой, такие как плавание, лыжи, коньки, катание на велосипеде, быстрая ходьба, бег, оказывают волшебное действие на нервную систему. Во-первых, благодаря физическим упражнениям, тренируются мышцы сердца и сосудов. Это позволяет «научить» сосуды не так остро реагировать на ситуацию стресса. Сейчас, скорее всего, ваши**сосуды во время стрессовых ситуаций резко сужаются, и из-за этого вам становится сложнее соображать и держать себя в руках, так как мозг оказывается в ситуации гипоксии (кислородного голодания)**. Во-вторых, во время интенсивных физических упражнений происходит выделение специфических веществ – эндорфинов, благодаря чему повышается настроение, и вы чувствуете себя намного спокойнее и лучше.

### ***Шаг 4: Общайтесь спокойно***

Общение, позволяющее разрешить конфликт и достичь приемлемых договоренностей, напрямую зависит от того, насколько вы и ваш ребенок спокойны. Не пытайтесь устраивать обсуждения до тех пор, пока вы оба злитесь друг на друга. **Независимо от возраста ваших детей, старайтесь говорить с ними кратко и по делу.**

«Мне действительно не нравится, когда я прихожу домой с работы обнаруживать, что ты не сделал ничего из того, что должен был сделать. Пожалуйста, сделай это сейчас».

«Мне не нравится, что ты отбираешь игрушки у брата и заставляешь его плакать. За это твой поезд уходит на двадцатиминутный перерыв, пока ты учишься вести себя лучше».

«Ты знаешь что у нас уговор: никакого телевизора до того как ты сделаешь уроки. Сегодня вечером ты ТВ смотреть не будешь».

Закончив, займитесь другими делами. Не зацикливайтесь на том, что только что произошло.

Комментарий психолога: Обратите внимание на то, что помимо спокойного тона, о котором идет речь в этом пункте, **важно, чтобы у вас с вашим ребенком были заранее сформулированные договоренности.**Ребенок должен быть осведомлен заранее о том, что он должен делать (или чего делать нельзя), и знать о тех последствиях, которые могут произойти, если он не выполнит свою часть договора или требование родителей. Правил или договоренностей не должно быть слишком много, особенно, если речь идет о маленьком ребенке. Они должны быть сформулированы в доступной для ребенка форме. Хорошо, если ребенок сам принимает участие в их формулировке, а также в обсуждении тех последствий, которые могут произойти. Полезно все это записать или зарисовать и повесить на видное место. **Помните, что правила, обещания и договоренности должны соблюдать не только дети, но и родители.**

### ***Шаг 5: Тщательно выбирайте то, за что действительно стоит бороться***

Слишком часто наши срывы происходят из-за того, что мы чувствуем себя перегруженными или раздраженными. Очень важно не допускать состояния хронической перегруженности, которое доводит нас до того, что мы выходим из себя из-за любого, даже незначительного, раздражающего нас поступка, совершенного ребенком. Один из способов преодолеть эту ситуацию — очень хорошо подумать над тем, на что действительно важно бросить свои силы, а на что стоит махнуть рукой. Маленькие дети регулярно делают много такого, что может вызвать недовольство: они неряшливы, плачут по каждому поводу, у них бывают истерики, они ноют. Школьники могут устраивать беспорядок, находиться в дурном настроении, быть безответственными и невнимательными. **Определитесь с тем, каковы ваши семейные ценности и решите, за что будете браться в первую очередь.**Важно ли чтобы ваш ребенок выполнял обязанности по дому, убирался в комнате хотя бы частично и уважал других? Если так, четко обрисуйте ваши ожидания и не беспокойтесь об остальном (включая случайный беспорядок, закатывание глаз и угрюмое или брюзгливое настроение.

Комментарий психолога: Ощущение перегруженности возникает у нас часто из-за того, что количество обязанностей, которые мы взяли на себя, превышает наши возможности. Все ли эти обязанности так уж необходимы для нормального существования? Все ли эти обязанности должны быть именно вашими? Может быть, не нужно каждый день протирать пыль во всем доме? Может быть, оставить проблему грязных носков тем, кто их пачкает? Одна моя знакомая мама 19-летнего юноши следила за тем, чтобы он каждый день чистил зубы по утрам и вечерам. Также она ходила за ним целыми днями и требовала, чтобы он постирал свои носки. Дошло до того, что накануне важного для него мероприятия она спрятала все его чистые носки в надежде, что тут-то он поймет, как важно самому следить за своими вещами. Конечно, ничего кроме крупного скандала она не добилась. Такая чрезмерная опека не только перегружает мать, но и не способствует развитию чувства ответственности у ребенка. Понятно, что психологическая перегруженность не способствует улучшению отношений с близкими нам людьми. Однако у этого есть и физиологическое объяснение. Мозг нуждается в отдыхе, но отдых и полный покой для него не однозначные понятия. **Существует целая сеть мозговых областей, активно взаимодействующих во время отдыха, релаксации или медитации, то есть тогда, когда мы не заняты чем-то посторонним, внешним. Интересно, что именно эти области активно функционируют, когда мы пытаемся понять другого человека.** Есть над чем задуматься, не так ли?

### ***Шаг 6: Извинитесь, если вы не правы***

Один из величайших даров, которые вы можете принести вашему ребенку, это **умение признавать свою неправоту и извиняться.**У некоторых родителей с этим бывают проблемы — они полагают, что признание ими ошибок будет расценено как слабость и они потеряют контроль над ситуацией. Но давайте спросим себя, что бы мы хотели, чтобы наш ребенок умел, вступив во взрослые отношения? Безусловно, мы хотим, чтобы наши дети понимали, если кому-то сделали плохо, и считали важным попросить за это прощения. **Нет ничего более впечатляющего, чем родитель, признавший свою вину и искренне просящий прощения.** Пример подобного смирения покажет ребенку, что все мы люди, и что даже родители совершают ошибки.

### ***Шаг 7: Найдите поддержку***

Найдите доверенных друзей или членов семьи, которые будут поддерживать вас, пока вы растите ребенка. **Найдите других родителей — единомышленников, которым вы сможете открыто рассказать о тех случаях, когда вы сорвались, о своем чувстве стыда или вины.** Старайтесь поддерживать такие отношения, чтобы у вас была возможность получить поддержку (и вы могли отплатить тем же), если вы находитесь на грани. Не стоит быть слишком откровенными с теми друзьями и членами семьи, которые имеют привычку осуждать других, или демонстрируют, что шокированы или напуганы вашими суждениями, сделанными под влиянием момента. Эти люди только заставят вас хуже относиться к себе и высосут из вас всю энергию.

Комментарий психолога: Возможно, подходящим для вас вариантом станут психологические группы поддержки родителей, которые проводятся на регулярной основе, или индивидуальная работа с психологом, способная помочь вам улучшить свои родительские навыки. К сожалению, не всем удается найти понимание в семье или среди своих знакомых, а групповая или индивидуальная работа под руководством профессионального психолога, в первую очередь, обеспечивает безопасную атмосферу, необходимую для того, чтобы мы могли открыто говорить о своих переживаниях.

### ***Шаг 8: Относитесь к себе по-доброму***

**И последний совет: заботьтесь о себе, относитесь к себе по-доброму и прощайте себя.**Родители относятся к себе жестче, чем любая другая известная мне группа личностей. Рождается это от сильной любви и заботы о наших детях, а также **от желания делать это всегда правильно.** Но идеального родителя, который все всегда делает правильно, не существует.**Для большинства из нас прожить целый день «достаточно хорошим» родителем это вопрос везения.** Сколько бы раз вы не потеряли терпение в течение дня, признайтесь самим себе, что вы совершили ошибки, и постарайтесь стать лучше в будущем. Признайте, что вы не идеальны, и что впереди, возможно, будут еще срывы, но что вы — живой человек и можете ошибаться. Простите себя за прошлые неудачи и двигайтесь вперед с целью начинать каждый день, стараясь делать все от вас зависящее, прощая себя, если не все вышло гладко, и, не забывая себя похвалить, если вы довольны тем, как вы справились со своими родительскими обязанностями