# Вспыльчивость

*Меня серьезно начинает беспокоить поведение моего 11-летнего ребенка. Он хороший мальчик с добрым сердцем, но у него такой характер! Когда он расстроен, то бьет и толкает всех и все, что попадается на его пути. Я пробовала сдерживать его, читала нотации и даже шлепала, но ничего не помогает. Скоро он будет учиться в средней школе, и я боюсь, что он станет грозой класса или его вообще исключат.*

— Камил, мать четверых детей, Лас-вегас, Штат Невада

"Я действительно беспокоюсь за него. Он очень сильно возбуждается, когда злится".

"Я боюсь, что у него возникнет серьезная проблема: он начинает нападать, когда зол".

"Если бы она могла просто объяснить другим детям, что она расстроена. Но вместо этого она царапается и щипается".

## Коротко о главном

Если мы хотим, чтобы наш ребенок стал спокойнее, нам нужно помочь ему понять, почему он вышел из себя, и научить его управлять своим состоянием.

Стиснутые зубы. Учащенное дыхание. Красное лицо. Научить ребенка справляться со своими чувствами непросто, особенно если он привык решать проблемы с помощью агрессии. К счастью, спокойствию тоже можно научиться. Для приобретения новых привычек требуется время, особенно если речь идет о вспыльчивости, так что не сдавайтесь! Если будете настойчивы, то поможете ребенку научиться справляться с гневом. Вы также, вероятно, поможете ему определить источник этого гнева.

## Пять шагов к обузданию неуместного гнева

Предлагаю вам пять шагов на пути к обузданию вспышек гнева вашего ребенка и обучению выражать его более мирным способом.

### Шаг 1. Выявите предупредительные признаки гнева

Объясните ребенку, что у каждого из нас есть свои маленькие знаки, которые предупреждают нас о том, что мы начинаем терять контроль над собой, и мы должны прислушиваться к ним, потому что они могут помочь нам избежать неприятностей. Затем научите распознать признаки, свидетельствующие о том, что он начинает выходить из себя, например: "ты кажешься напряженным. Твои руки сжаты в кулаки. Ты чувствуешь, что подступает гнев?" гнев вскипает очень быстро; если ребенок уже "завелся", ему будет сложно вернуться в нормальное состояние, он опоздал — и вы опоздали в попытке помочь ему.

### Шаг 2. Установите скрытые факторы гнева

У каждого ребенка есть определенные переживания, которые "запускаются" глубинными фрустрациями\* и нерешенными конфликтами, перерастающими во вспышки гнева. Например, ваш ребенок может чувствовать себя недооцененным в семье или неполноценным в условиях соперничества в классе либо страдать от низкой самооценки. Ваша задача — установить причины гнева ребенка и (тратить на них его внимание, когда он начинает выходить из себя.

\* фрустрация (от лат. Frustratio— обман, тщетное ожидание) — психическое состояние, вызываемое невозможностью удовлетворить некую потребность или желание. Состояние фрустрации сопровождается различными негативными переживаниями: раздражением, тревогой, разочарованием и т.д. — прим. ред.

### Шаг 3. Составьте словарь ощущений

У многих детей гнев проявляется в том, что они дерутся, кричат, бьют и кусаются, поскольку просто не знают, как по-другому выразить свои чувства. Для этого им нужен эмоциональный словарь, и вы можете помочь в его составлении. Несколько примеров: злой, расстроенный, взбешенный, возбужденный, разъяренный, встревоженный, напряженный, нервный, беспокойный, раздраженный, разгневанный. Когда ваш ребенок гневается, используйте слова, чтобы он впоследствии мог их применять: "кажется, ты действительно разгневан. Хочешь об этом поговорить?", "ты кажешься раздраженным. Хочешь, чтобы это прошло?"

### Шаг 4. Научите ребенка управлять своим гневом

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок достойно справлялся с гневом, вы должны научить его новому поведению вместо того, которое он использует сейчас.

* внутренний диалог. Научите ребенка произносить простую утвердительную фразу, которую он будет повторять про себя в любой стрессовой ситуации, например: "остановись и успокойся", "не теряй самообладания", "я могу с этим справиться".
* освобождение от гнева. Предложите ребенку нарисовать или написать на листе бумаги, что его выводит из себя, а затем разорвать этот лист на мелкие кусочки и "выбросить гнев". Он также может попытаться представить себе, как гнев постепенно покидает его небольшими порциями.
* контроль глубокого дыхания. Сядьте рядом со своим ребенком, устройтесь поудобнее, чтобы спина была ровной и опиралась на спинку стула. Считая про себя до пяти, сделайте вдох, задержите дыхание на два счета, затем медленно сделайте выдох, также сосчитав до пяти. Повторение этого упражнения поможет максимально расслабиться.
* формула "1+3+10". Скажите ребенку следующее: "как только ты почувствуешь, что твое тело сигнализирует о потере самообладания, сделай три вещи. Сначала остановись и скажи себе: "успокойся". Это 1. После этого сделай три глубоких, медленных вдоха. Это 3. И наконец, сосчитай про себя до 10. Таким образом, получается 1+3+10. Это поможет тебе успокоиться и вернуть самообладание".

### Шаг 5. Применяйте метод временной изоляции, если вспышки гнева продолжаются

Несмотря на то, что вы научили ребенка альтернативным методам сдерживания сильных эмоций, старые привычки не исчезнут сразу. В то же время вы не можете позволить своему ребенку прибегать к неподобающему выражению своего гнева. Если это не срабатывает, примените штрафные санкции (Сообщите ребенку об установлении штрафных санкций. Они должны быть взвешенными, соответствовать возрасту ребенка и проступку и, что немаловажно, о них следует объявить заранее: "Если ты снова начнешь ..., тебе придется стать в угол на пять минут".

Применяйте штрафные санкции в случае продолжающегося проблемного поведения. В случае отсутствия изменений или сопротивления ребенка изменениям, направленным на его поведение, следуйте своим обещаниям применить штрафные санкции. И будьте последовательны!).

## План поэтапного изменения проблемного поведения ребенка

Ваше поведение — наглядный пример для вашего ребенка, поэтому начинать перевоспитание нужно со взгляда со стороны на свои собственные способы выражения гнева. Вот вопросы, которые вам помогут. Как ваши родители справлялись с гневом? Как вы обычно справляетесь с гневом? Где вы этому научились? Действует ли это в вашем случае? Насколько хорошим примером управления своим состоянием служите вы для своего ребенка? А остальные члены вашей семьи? Какие уроки из этих поступков может извлечь ребенок?

Как вы обычно реагируете на гнев своего ребенка? Действует ли это? Что бы вы хотели изменить? Запишите свои мысли, а затем составьте план, как это можно изменить.

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Присмотритесь внимательно к тому, насколько хорошо ваш ребенок может контролировать свои эмоции. То, как поступают наши дети, часто говорит о более глубоких причинах проблемы. Вот несколько признаков того, что ребенку необходимы более интенсивные усилия по управлению гневом. Сколько из этих характеристик можно отнести к вашему ребенку?

Признаки вспыльчивости:

* невозможность выразить свои ощущения в разгневанном состоянии.
* частые вспышки гнева, даже по мелочам.
* трудности с приведением себя в нормальное состояние во время гнева.
* перерастание гнева в приступ (например, с криком, битьем, бранью, брызганьем слюной и т.п.).
* трудности с выходом из фрустрирующей ситуации.
* частые драки с другими людьми или их избиение.
* необдуманные действия, очень часто — безрассудное поведение.
* замкнутость и молчаливость, отсутствие склонности делиться переживаниями.
* склонность рассказывать, описывать либо рисовать сцены насилия или агрессивные действия.

2. Присматривайтесь к приступам гнева ребенка всю последующую неделю. Ведите учет частоты их проявления на графике, в календаре или дневнике изменения проблемного поведения. Возможно, это поможет вам выяснить причины этих приступов. Что вы можете сделать, чтобы уменьшить их частоту? Запишите свои мысли.

3. Отметьте, как ребенок ведет себя непосредственно перед началом приступа гнева. Запишите свои наблюдения, а затем поделитесь ими с ребенком, чтобы помочь ему распознавать признаки надвигающегося гнева.

4. Каковы вероятные источники гнева вашего ребенка? Перечислите их. Какие можно устранить? Какие можно исправить? Наметьте стратегию, чтобы помочь ребенку совладать с неизбежными источниками гнева.

5. Достаточный ли у вашего ребенка словарный запас для выражения своих ощущений? Если нет, подумайте, как можно его расширить.

6. Выберите стратегию управления гневом, которой нужно научить. Назначьте дни и время, когда будете ее применять, и продолжайте использовать ее до тех пор, пока ребенок не сможет это делать без вашей помощи.

7. Необходимо бороться с нездоровыми способами реагирования. Какие меры наказания вы собираетесь применять, чтобы избавить его от неправильного поведения?

Гнев вполне естественен, но когда он становится привычкой и начинает отрицательно сказываться на отношениях ребенка в семье, с окружающими, или когда вы замечаете внезапные перепады настроения, не связанные с болезнью или побочным действием лекарств; прислушайтесь к своему сердцу и начинайте действовать.

## Обязательства по изменению проблемного поведения ребенка

Как вы будете использовать пять шагов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Результаты поэтапного изменения Проблемного поведения ребенка

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шажок на этом пути. Потребуется поменьше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Еженедельно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 неделя

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 неделя

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мишель Борба - Нет плохому поведению: 38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ними бороться