

# "Хочу!" Нытье, капризы, истерика: как вести себя родителям?

*Детская истерика в магазине или кафе по поводу не купленной игрушки или сладости — примета исключительно последних десятилетий. Дети стали другими? Нет, это родители перестали понимать, как быть настоящими родителями, считает психотерапевт и мать троих детей Робин Берман. Почему родителям полезно настаивать на своем и есть ли у нас шанс исправиться?*



Если вы хотите узнать, что такое современное родительство, отправляйтесь в кафе. Несомненно, вы вскоре встретите там хотя бы одного ребенка. Вот и он: очаровательный четырехлетний мальчуган с трогательными светлыми кудряшками. Но все очарование мгновенно пропадает, стоит ему открыть рот и начать ныть, выпрашивая у матери печенье и шоколадный коктейль, — хотя она уже не в первый раз просит его выбрать что-нибудь одно.

Тут уж все стоящие в очереди обращаются в слух: они надеются, что мать все-таки удержит свои позиции, хотя в глубине души отлично знают, что это ей вряд ли удастся. Чем громче скандалит ребенок, тем большую

неловкость испытывают окружающие. «Я хочу и коктейль, и печенье! Я не хочу выбирать! Ты злая!». Вся очередь закатывает глаза. В этот момент мне приходится взять себя в руки, чтобы не вмешаться.

Наконец, я подхожу к прилавку, заказываю латте — и вижу, как мальчик победно улыбается мне с печеньем и шоколадным коктейлем в руках. Я улыбаюсь ему в ответ и думаю: «Что ж, до встречи на моей кушетке через 20 лет!».

Почему в современной культуре воспитания эта сцена воспринимается как нечто совершенно обычное? Почему современные родители позволяют детям эмоционально подавлять себя? Раньше детей никто не слушал — зато теперь они стали центром вселенной. Маятник качнулся в другую сторону — и теперь нам предстоит найти золотую середину между этими двумя крайностями воспитания.

Думаю, современные родители слишком легкомысленно относятся к поддержанию собственного авторитета. Когда-то их держали в кулаке и не жалели для них ремня — и они поклялись, что никогда не ударят своего ребенка. Идея замечательная — но не кажется ли вам, что нас занесло чересчур далеко? Структура родительской власти нарушена. Современные родители боятся занять позицию, которая принадлежит им по праву — позицию на капитанском мостике. Но если на корабле нет капитана, он не поплывет или, того хуже, пойдет ко дну. Сегодня дети, к сожалению, слишком часто оказываются у руля.

### Сюзи и мороженое

На праздновании дня рождения семилетняя девочка подошла к хозяйке и спросила, подадут ли к тарту мороженое, и если да, то будет ли оно с шоколадной крошкой или нет? Мать именинника, совершенно измученная праздничной суетой, пробормотала в ответ: «Наверное, да». И вот, когда настало время десерта, раздался недовольный требовательный голос Сюзи:

«Это не с шоколадной крошкой! Это с бисквитом! Вы обещали с шоколадной крошкой! Я не люблю с бисквитом!». Мать именинника ласково обратилась к девочке: «Извини, я ошиблась. Я думала, оно с шоколадной крошкой. Если не хочешь мороженое с бисквитом, возьми фруктовый лед».

Конечно, в идеале на сцене тут же должна была появиться мама Сюзи, которая мягко объяснила бы дочери, что ее разочарование понятно, но ей предложили на выбор два вида десерта, и если ее это не устраивает, есть и третий путь — встать и уйти с праздника, раз она не в состоянии вести себя подобающе. И все без исключения родители, присутствовавшие на празднике, втайне мечтали бы, чтобы Сюзи выбрала третий путь...

«Я не хочу фруктовый лед! И я не люблю с бисквитом!» — продолжала вопить Сюзи.

Все взгляды устремились на маму Сюзи, которая, встав со своего места, направлялась к дочери. «Дорогая! Мороженое с бисквитом просто замечательное! Ну попробуй, пожалуйста!» — уговаривала она девочку. Сюзи по-прежнему смотрела на нее исподлобья. «Ты же любишь фруктовый лед! — продолжала хлопотать ее мать. — Хочешь апельсиновый?». «Не-е-ет! — прорыдала Сюзи. — Хочу с шоколадной крошкой!». Мы все, как замороженные, смотрели на мать Сюзи — в надежде, что у спортсмена хватит сил на победный удар. Но вместо того, чтобы спокойно настоять на своем, утвердив свой родительский авторитет, она начала лихорадочно выбирать из тарелки кусочки бисквита, кидая их себе в рот...

Почему вседозволенность опасна

Если вы все чаще ловите себя на попытках подкупить ребенка или поторговаться с ним, знайте, — вы потеряли власть в семье и больше не контролируете ситуацию.

Для начала поймите: дети, обладающие слишком большой властью, не чувствуют себя в безопасности. Они часто испытывают беспокойство, поскольку считают, что должны сами контролировать собственную жизнь, — понимая при этом, что сделать это они пока не в состоянии. Этот стресс, в свою очередь, запускает настоящую лавину опасных нейрохимических реакций. Своими руками создавать ситуацию, в которой развивающийся мозг ребенка буквально тонет в гормоне стресса — кортизоле, — это не самый мудрый шаг со стороны родителей.

Мне не раз приходилось лечить взрослых пациентов, страдавших излишней тревожностью. Один из них очень точно описал эту проблему: «В детстве я чувствовал себя очень неуютно, понимая, насколько легко могу манипулировать родителями. В этом чувствовалась какая-то опасность».

Мне кажется, современные родители не умеют переживать моменты, когда их дети испытывают негативные эмоции. Но вам придется научиться наблюдать за их разочарованиями и другими неприятными чувствами, не бросаясь тотчас спасать их от переживаний. В ином случае вы неизбежно, хотя и ненамеренно, будете уродовать детскую психику. Ведь если вы не в состоянии пережить их негативные эмоции, как им самим этому научиться?

Достойно выполняя родительские обязанности, вы можете на некоторое время потерять благосклонность своего отпрыска. Но и в этом случае продолжайте думать: «Сейчас ты меня ненавидишь — зато потом поблаговаришь». Неужели ради того, чтобы вырастить из ребенка уверенного в себе взрослого человека, вы не готовы вытерпеть немного нытья?

Торг неуместен

Современные родители готовы слишком долго терпеть детские взбрыки и капризы. У некоторых матерей запас терпения, похоже, неиссякаем — они готовы без конца торговаться с детьми и выносить их истерики.

Больше всего меня поражает, насколько услужливыми становятся родители, когда их дитя начинает с ними торговаться. Самые простые задачи — к примеру, лечь спать или уйти из парка, — приводят к спорам на четверть часа. Это по-настоящему выматывает.

Наиболее эффективный метод, помогающий остановить маленького говоруна, я называю «переговорами наоборот». Он чем-то напоминает волшебное заклинание. Работает это следующим образом: вы должны заявить ребенку, что больше не собираетесь торговаться с ним. Далее вы объясняете ребенку, что если он еще раз попытается выторговать что-нибудь для себя, то не получит не только того, на что надеется, но и того, что вы предложили ему с самого начала. Давайте рассмотрим небольшой пример:

РОДИТЕЛЬ: Сегодня ложишься в восемь часов.

РЕБЕНОК: Но я хочу поиграть до половины девятого!

РОДИТЕЛЬ: Нет, ты ляжешь в восемь.

РЕБЕНОК: Но это слишком рано!

РОДИТЕЛЬ: Ляжешь без четверти восемь.

РЕБЕНОК: Ладно, в восемь.

РОДИТЕЛЬ: Нет, теперь только в половине восьмого.

Ваша задача — настоять на этом, последнем времени отхода ко сну. Твердо держитесь своей позиции. Никаких послаблений! Если вы сумеете удержать свои позиции, ваш малолетний оратор исчезнет — и на его месте возникнет прелестное дитя в симпатичной пижамке, готовое немедленно улечься в постель.

## Советы для мамы Сюзи

Давайте остановимся на минутку и разберемся, какое послание мы передаем ребенку, бьющемуся в истерике в кафе Starbucks или на дне рождения. Мы как бы учим его: «Вопи громче, кричи истеричнее — и тогда ты получишь и печенье, и шоколадный коктейль, и все это — в придачу к ванильному мороженому, из которого, смотри, я уже выковыряла все кусочки бисквита!». Учить детей пониманию и сочувствию, объяснять, что мир отнюдь не крутится вокруг них, — значит, давать им куда более ценные жизненные уроки. Честно говоря, мне бы очень хотелось иметь возможность по ходу дела подсказывать матери Сюзи, что ей следовало бы делать:

Шаг 1. Остановитесь на секунду, успокойтесь.

Шаг 2. Признайте чувства ребенка: «Я понимаю, ты расстроена».

Шаг 3. Обозначьте границу: «Так себя вести нельзя».

Шаг 4. Дайте возможность самой выбрать правильную стратегию поведения: «Выбери один из двух десертов».

Шаг 5. Обозначьте последствия дальнейшего непослушания: «Если ты не можешь контролировать свое поведение, мы уйдем отсюда».

Шаг 6. Твердо придерживайтесь своей позиции. Удивите родителей, наблюдающих за вами: действительно уведите ребенка с праздника. Вы увидите: вас проводят громовыми аплодисментами.

Что действительно нужно Сюзи — так это четко обозначенная граница, твердое понимание того, что нельзя быть чересчур требовательной и издеваться над окружающими, пытаясь получить желаемое. Ей необходимо понять, как справляться со своим недовольством в случаях, когда ее желания не исполняются, научиться быть гибкой и находить компромиссы.

Всегда думайте о том, что вы внушаете ребенку своим поведением, чему учит его. В разгар конфликта постарайтесь глубоко вздохнуть, взять паузу и взглянуть на происходящее со стороны. А потом загляните вперед и спросите себя: способствуете ли вы воспитанию в ребенке тех качеств, которые сами считаете значимыми? Или вы просто стремитесь любой ценой решить сиюминутную проблему?

**Из книги "Баловать нельзя контролировать. Как воспитать счастливого ребенка"**