

Как правильно мириться с ребенком после ссоры?

Ссоры и конфликты в близких отношениях — это нормально!

Как же происходит примирение и почему не стоит требовать немедленных извинений?



КАК ССОРИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО?

Начиная с момента, когда ваш ребёнок делает первые самостоятельные шаги — и вдруг начинает хотеть совсем не того, что хотите вы, приходит Время Конфликтов, а заодно и ощущения себя плохой матерью или отцом. Теперь ваши потребности и желания далеко не всегда совпадают с потребностями и желаниями ребёнка. Вы хотите пойти гулять, а он не хочет одеваться, вы хотели бы накормить его супом, а он ни на что, кроме шоколадки, не согласен, вы хотели пойти в магазин, а он отказывается остаться дома с бабушкой. Конфликты становятся обыденностью, могут происходить несколько раз в день, что... нормально в любых близких отношениях. Поэтому навыки разрешения конфликтов становится действительно важным инструментом для каждого родителя. Если вы умеете справляться с ними конструктивными способами, ваш ребенок будет жить в эмоционально безопасном мире.

Когда за ссорой следует примирение, любые ссоры в семье будут выглядеть гораздо менее страшными и угрожающими, даже в случаях, если родители были слишком нетерпеливы и раздражены. Когда они взрываются и выплескивают гнев, это, как правило, выглядит для детей пугающе и травмирующе, они могут чувствовать себя подавленными, пойманными в ловушку и растерянными. Они, почувствовав на себе всю силу родительского гнева, нуждаются в большом количестве сознательных усилий, которые должны приложить родители для восстановления тёплых отношений. А если родители не делают ничего примиряющего и надеются, что ребёнок как-то сам возьмёт и помирится, «ведь он же первый начал», «он же виноват», «что он плачет, это я должна плакать», ребенок бессознательно начинает развивать защитные психологические механизмы, которые помогают ему самому справляться в непростое время.

Это вроде бы правильно — справляться самому, но он осваивает часто не самые здоровые способы. Например, «витать в облаках» — как бы переставать слышать происходящее, и можно говорить ребёнку всё, что угодно двадцать пять раз, он не здесь, вас не услышит. Или начинает «отключать мозг» — переставать думать, и сколько угодно вы можете ему что-то объяснять, ничего не выходит. Ещё можно «изображать снеговика» — делать замороженное лицо и переставать чувствовать то, что происходит внутри, а заодно и терять эмпатию и сочувствие к другим людям.

Часто детям просто не хватает психических сил на другие стороны жизни после конфликтов: им трудно осваивать новое, учиться в школе, выстраивать отношения с друзьями. У некоторых детей запас психической прочности и без этого не велик, и их даже небольшие

конфликты и недоразумения могут выбивать из колеи надолго, поэтому примирение, сглаживание конфликтов помогает им быстрее восстановиться.

ЗАЧЕМ МИРИТЬСЯ?

Есть много способов восстановить вашу связь — даже если вы не сдержались и накричали, или ещё как-то не очень адекватно выразили свои переживания, много способов передать своё раскаяние и желание примириться. Главное — ваше намерение, если оно есть — всё получится. Важно: если в семье регулярно практикуется восстановление отношений после конфликтов, то ребенок развивает хорошие навыки коммуникации, доверяет своим родителям, и это будет его серьезным психическим багажом, который он сможет использовать во время непростых жизненных испытаний.

Потому что он будет знать, что:

- Примирение возможно и на этот раз
- Я буду услышан и признан
- Я имею право выражать чувства, вызванные конфликтом
- Я имею право не соглашаться, сопротивляться, имею право на своё мнение, могу вести переговоры или бунтовать
- Мы сможем всё разрешить
- Наши тёплые отношения всегда останутся, потому что конфликт не означает потерю отношений
- Мой родитель всегда помнит обо мне и возвращает меня к вере в себя
- Я смогу научиться навыкам восстановления самого себя и отношений с другими после конфликта

Дети готовы бесконечно вас прощать. По крайней мере — до подросткового возраста!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОССОРИЛИСЬ? ИЗВИНИТЬСЯ!

Если вы говорите «мне жаль», когда вы все еще расстроены и злы на ребёнка, это может ввести в заблуждение: дети чувствуют ваше разочарование, даже если вы его не показываете (и особенно если вы стараетесь ничего не показывать). Ребёнок чувствует, что вы ещё обвиняете его, и будет винить себя за то, что испортил отношения с вами, а не по тому поводу, по которому вы ругались. И будет злиться — или на вас, или на самого себя. Чтобы сообщения не выглядели противоречивыми, вы можете сказать что-то вроде: «Мне очень жаль, что я кричала, я потеряла самообладание. Я знаю, что мне все еще нужно успокоиться, и я сейчас начинаю успокаиваться», — это покажет ребенку, что вы остановились, а опасность нарастания конфликта, вероятно, закончилась. Вы также показываете, как можно честно говорить о своих чувствах, даже если они негативные и пугающие.

МНЕ ЖАЛЬ, НО...

Попробуйте воздерживаться от «но» в конце, например, «Мне жаль, что я кричал на вас, но я уже даже не знаю, что еще ещё делать, потому что вы не слушаетесь меня, и такое происходит каждый раз!». Так вы не миритесь, а продолжаете нападение. Ребёнок продолжает чувствовать себя виноватым, он чувствует давление, он не может «простить», потому что вы его не прощаете. Даже взрослому человеку очень трудно иметь дело с противоречивыми сообщениями.

ВСЕ ЕЩЕ ЗЛИТЕСЬ?

Если у вас еще не появилось желания помириться, то стоит вспомнить способы справиться со своей болью и обидой, чтобы поскорее захотеть вернуться к тёплым отношениям. Но это нормально, что вы расстроены: вы имеете право на свои чувства (но это не значит, что вы имеете право делать всё, что появляется в этот момент в ваших фантазиях). Как справиться со своими эмоциями здоровым образом? Каждый родитель нуждается в легкодоступном для него лично списке с различными вариантами саморегуляции. Развитие таких навыков укрепляет вас как родителя, помогает справляться с теми событиями, которые

были у вас в прошлом и причиняли вам боль, предоставляет вам инструменты, которым стоит научить и детей, чтобы помочь им с их переработкой чувств.

Например, в вашем списке может быть вот что.

1. Выйти из помещения и медленно выпить стакан воды
2. Глубокое дыхание, которое помогает вывести гормоны стресса из тела, буквально их «выдохнуть»
3. Самоубеждающие утверждения (аффирмации). Например: «Я сейчас смогу взять себя в руки и успокоиться, у меня все получится, я хороший родитель»
4. Медитация
5. Выражение чувств в письменном виде
6. Слезы (поплакать и правда помогает!)
7. Звонок другу
8. Специальный плейлист с музыкой, которая радует или помогает расслабиться
9. Принять ванну с пеной или солью
10. Потанцевать или попрыгать под музыку
11. Порисовать
12. Выйти на улицу (в парк, в сад)

Составьте собственный список, чтобы помнить, что возвращает вас к самим себе, распечатайте его и повесьте на видное место. Удивительно, но когда мы в стрессе, в состоянии беспомощности — мы и не вспомним ни одного пункта из этого списка.

МАМА, ИЗВИНИ!

Как правильно реагировать на желание ребенка помириться? Любые попытки извинений — принимаем и поддерживаем! Если ребёнок пытается забраться к вам на колени, обнять за шею, что-то сказать, не отталкивайте его. Уважайте любые попытки выразить раскаяние. И не стоит добавлять критики: «Ой, ну что значит извини-извини, как будто ты перестанешь это делать навсегда!». Ребёнок будет чувствовать при этом стыд, и его желание восстанавливать с вами отношения или искать компромиссы от этого точно не усилится. Сам конфликт — это уже испытание и наказание, поэтому лучше не добавлять туда ещё и стыд. А что если ребёнок говорит: «Ну извини, это ты хочешь услышать?!» — или что-то подобное сердитым голосом? Поймите, пока он не сможет почувствовать себя в безопасности, он не сможет и понять, что происходит, и искренне раскаяться, даже если он точно не прав. Лучше помочь ему успокоиться понятными ему способами, или сказать: «Я слышу, что ты все еще расстроен, тебе не нужно сейчас извиняться», или «Если ты все еще расстроен, я могу помочь, хочешь, мы разберемся с этим вместе?», или «Может, тебе нужно что-то, чтобы справиться со своими чувствами?»

Мы все имеем право чувствовать то, что чувствуем. А чтобы прожить и переработать свои чувства, чтобы пройти через гнев, вину, стыд, прежде чем действительно почувствовать раскаяние, и взрослым, и детям нужно столько времени, сколько... нужно и необходимо. Формальное требование «а ну давай быстро извинись передо мной!» не приводит ни к чему хорошему, лишь дает понять, что есть такие «волшебные слова», которые снимают с тебя ответственность за любой поступок. Сделал — извинился, сделал — извинился без какого-то осмысления. «Что вы от меня хотите? Я же извинился!!!»

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- Дайте ребенку время и поддержку, пусть у него будет возможность показать вам свои обиды. Вероятно, самый важный аспект примирения - это дать разрешение на высказывание переживаний про конфликт, рассказ про то, как конфликт повлиял на него. Если родитель говорит: «Ладно, ну мне жаль, что я кричал на тебя, я люблю тебя, давай обнимашки и всё, помирися», — ребенок оказывается один на один со своими чувствами, он не имеет безопасного места, чтобы показать, поделиться, освободиться, с кем-то переработать трудные для него чувства, вызванные конфликтом. Когда вы сердитесь на него, это делает ему больно, и он тоже сердится на вас. Это нормально и понятно: если на вас разозлился начальник, то вы тоже злитесь на него. Вы можете сказать, например: «Мне очень жаль, я вышла из себя и

кричала на тебя, это было трудно для тебя, я могу себе представить. Тебе, наверное, было очень неприятно. Ты испугался? Расскажи мне, пожалуйста.»

- Решение проблем происходит только после восстановления отношений. Когда тёплые отношения восстановлены, можно говорить о том, что можно было бы сделать по-другому или в другое время. Когда вы помогаете детям чувствовать себя в безопасности, показываете, что они любимы, вы верите в то, что они научатся действовать иначе, и это облегчает планирование действий на будущее — шаг за шагом.

- Вы строите устойчивость ребенка к конфликтам в мире. Когда дома становится меньше ссор, или они, как правило, заканчиваются конструктивным разрешением, это снижает для ребенка риск конфликтных отношений с другими людьми вне семьи. Ребёнок теперь знает, как обращаться с ссорами, он становится активным участником их урегулирования дома — и эти навыки снижают чувство бессилия в подобных ситуациях на детской площадке, в садике, в школе.

- Навыки для жизни. Дети, родители которых учат их здоровому способу мириться после конфликтов, используют эти навыки в конфликтах с другими — сначала в детстве, а затем в подростковом возрасте и взрослыми. Дети, которые меньше боятся конфликтов, имеют прочный фундамент эмоциональной безопасности, что позволяет им быть более честными, разрешает быть самими собой, не бояться показывать свои ошибки и проблемы. Это значит, что они и правда смогут учиться на ошибках — и использовать все возможности для своего развития.

Успехов ВАМ и терпения!

Составитель: педагог-психолог Краева А.Ю.