**Дети, которые нуждаются в любви больше всех, ведут себя хуже всех**

*«Дети, которые нуждаются в любви больше всех, ведут себя хуже всех»*. Лучше и не скажешь.

Бывало ли у вас такое: дети требуют вашего внимания, но ведут себя при этом отвратительно. И вы думаете про себя: «Ну почему опять?! Опять эти бесконечные истерики, нытье, капризы…».

Нам трудно постоянно помнить о том, что дети… всего лишь дети. Они нуждаются в нашем времени и внимании, даже если не знают, как об этом попросить.

Им всего-навсего несколько лет от роду, а мы ожидаем, что они будут вести себя как взрослые, как мы. **Но ведь это наша задача — научить их управлять своими чувствами.**

Моя подруга Хиллари очень точно описала это в заметках о своем опыте родительства:

«Моя дочка — маленькая 6-летняя девочка, от которой ждут, что она будет вести себя как 26-летняя: будет знать, когда говорить, а когда молчать, слушаться маму, папу, учителя и практически любого взрослого, с которым она вступает в контакт. В то же время мы хотим, чтобы она делала собственный выбор и принимала самостоятельные решения.

Она проводит по 6 часов в день, тихо сидя за партой и слушая учителя. Учась и решая задачи. Она пытается понять, с кем можно дружить и что это вообще такое — быть хорошим другом. Она пытается понять, как это — быть хорошим, быть добрым. Она пытается понять, по каким правилам устроен этот мир… и в этот же самый момент от нее требуют поделиться своей любимой Барби с младшей сестрой.

И порой всего этого становится слишком много для маленького хрупкого тельца и души. Ребенок хочет дать выход накопившемуся напряжению… но как и с кем сделать это проще всего? С тем, про кого он точно, без тени сомнений, знает: рядом с ним надежно и безопасно».

**Если это так, то что мы, как родители, можем сделать?**

Мне нравится совет детского психолога Кэти Малински:

«Одна из первых вещей, которую я рассказываю родителям на консультации и с которой работаю, — это то, что **поведение ребенка — форма его коммуникации с нами, и чтобы изменить его поведение, нам нужно понять, какое послание ребенок пытается донести до нас с его помощью**.

Другими словами, в основе нежелательного поведения лежит нечто более глубокое, то, что запускает или закрепляет его. Эти скрытые мотивы — как правило, какие-то неудовлетворенные потребности ребенка. И когда родители обнаруживают, что это за потребности, им хочется дать ребенку то, чего ему не хватает. Иначе говоря: поведение ребенка им не нравится, но потребности, которые запускают такое поведение, им понятны и вызывают сочувствие!

Дети, которые внешне ведут себя безобразно, скорее всего, сами чувствуют себя нелюбимыми, нежеланными, неценными, неспособными, беспомощными или раненными. То, в чем нуждаются эти дети, — не повышенный контроль, не особые наказания, — а понимание, сочувствие и поддержка. ЛЮБОВЬ».

**Как мы можем оказать им поддержку?**

Когда родители понимают и сопереживают чувствам ребенка, он учится тому, что его чувства не опасны, они естественны, их можно ощущать, но необязательно действовать под их влиянием. Как только ребенок позволяет себе выразить свое огорчение из-за сломавшейся игрушки, свою боль из-за того, что мама была несправедлива, свой стыд из-за того, что он не смог правильно ответить на уроке, или свой страх из-за того, что ему угрожал одноклассник, его душевные раны начинают затягиваться. Это происходит практически как по волшебству: как только ребенку перестает быть нужно защищаться от более уязвимых чувств при помощи гнева, его гнев испаряется, и ему становится легко жить дальше.

И наоборот, если мы не создаем безопасное пространство для того, чтобы ребенок мог пережить самые разные свои чувства, он будет терять самообладание и плохо себя вести, поскольку у него нет других способов справляться с тем, что обуревает его изнутри. И тогда у нас создается впечатление, будто у таких детей внутри есть «кнопка гнева», которую они готовы нажать в любой момент.

*Наш главный совет — оставайтесь рядом с ребенком, когда он переживает тяжелые чувства. Будьте его безопасным пространством.*

Если вы знаете, что с ним в данный момент происходит, сформулируйте это вслух для него, чтобы и он тоже мог это осознать. Слушайте и пытайтесь понять. Покажите, что вы понимаете его, при помощи слов. Например: «Малыш, ты разозлился, потому что твоя башенка из кубиков упала». Или: «Тебе грустно, потому что та девочка не захотела с тобой играть».

Таким образом, дети получают «разрешение» на чувства: «Все в порядке, любому человеку иногда нужно поплакать (или посердиться, или погрустить). Я с тобой». Если вы можете взять ребенка за руку или обнять, сделайте это. Этим вы посылаете ему сигнал о прочности вашей связи: «Ты в безопасности. Я тут».

Вам может быть очень трудно начать делать все это и не сорваться в привычное «а ну-ка марш в свою комнату и подумай над своим поведением». Но это самое лучшее, что мы можем сделать для своих детей, которых мы, конечно же, хотим в будущем видеть заботливыми, ответственными, самостоятельными взрослыми, умеющими справляться с самыми разными человеческими чувствами.

*Источник: TheMaven.net  
Перевод с английского Анастасии Храмутичевой*