

«Я тебя ненавижу!»

У детей гораздо больше крайностей в выражении эмоций, чем у взрослых. Поэтому когда ребенок счастлив, ему все нравится, но как только что-то идет не так, как ему хотелось бы, тучи моментально сгущаются: малыш всем недоволен — и в первую очередь вами. В этот момент он может истолковать свое разочарование как ненависть.

СИТУАЦИЯ | Вы не позволили сыну посмотреть еще одну серию его любимого мультфильма.

РЕБЕНОК ГОВОРИТ

«Я тебя ненавижу!»

Эти слова не могут не шокировать, но подобный взрыв эмоций означает уверенность ребенка в том, что вы будете любить его независимо от того, что он вам говорит.

О ЧЕМ ДУМАЕТЕ ВЫ

«Как он может такое говорить?»

Вы расстраиваетесь, услышав в свой адрес подобные слова. Важно, чтобы в общении с ребенком вы установили и неукоснительно соблюдали четкие границы. Не поддавайтесь на его истерики, несмотря на остроту момента.

О ЧЕМ ДУМАЕТ РЕБЕНОК

«Ненавижу, когда взрослые говорят мне, что делать. Так нечестно!»

Слова «Я ненавижу тебя!» — это чистые эмоции, а никак не логика. Поверьте, что произнести их — совсем не то же самое, что почувствовать то, что они означают. У ребенка еще нет ни достаточного словарного запаса, ни самоконтроля, чтобы сказать: «Мне очень нравится смотреть этот мультфильм, и я сержусь, что ты не позволяешь мне смотреть столько, сколько я хочу».

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ

«Я хочу другую семью!»: стр. 194–195
«Вы мне ничего не разрешаете!»: стр. 233–239

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

КАК РЕАГИРОВАТЬ

Прямо сейчас...

1

Сохраняйте спокойствие. Скорее всего, ребенок сейчас слишком расстроен, чтобы понять все, что вы говорите. Поэтому не отвечайте: «Ну а я люблю тебя» или «Ты же знаешь, что на самом деле люблю тебя», — что заставит вашего сына почувствовать стыд. Если вам больно, отстранитесь от ситуации на минуту или две, чтобы восстановить контроль над своими чувствами.

2

Назовите его эмоции. Ваш ребенок находится в высокоэмоциональном состоянии. Опишите его чувства простыми словами: это позволит ему понять, что вы понимаете, что он расстроен, но не оправдываете при этом его поведения. Скажите: «Я вижу, ты злишься, что не можешь посмотреть еще одну серию».

3

Предложите варианты. Когда ребенок переживает разочарование или гнев, предложите ему сделать несколько глубоких вдохов или как можно сильнее сжать в руках какой-то предмет, например игрушку. Со временем малыш научится лучше управлять своими эмоциями.

4

Поймите ребенка. Сосредоточьтесь том, что он испытывает острое разочарование. Напоминай себе, что в его словах нет ничего личного и в действительности он ненавидит не вас, а установленные ограничения, вы сможете сохранять спокойствие.

На будущее...

Подождите, пока ситуация нормализуется. Не наказывайте ребенка. После вспышки гнева малыш может почувствовать стыд. Помогите ему понять разницу между ненавистью к вам и ненавистью к правилам, которые означают, что для его собственного благополучия он не всегда может получить то, что хочет.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

