

## **Ако всяко поведение е вид комуникация, какво е посланието на едно или друго лошо поведение?**

Но как да разберете какво иска да ви каже детето ви с лошото си поведение в момента? Започнете оттам – да помислите кога сте най-неприятни за общуване. Аз знам, че съм най-неприятна, когато хората наоколо не ме разбират и сякаш изобщо не се и опитват да ме разберат; ужасно трудно ми е да се държа добре, когато търся вниманието на някого, а той ме игнорира; стресирам се, когато очакванията, надеждите или плановете ми се провалят заради неща, които са извън моя контрол, когато от мен се очаква да постигна нещо, което ми е невъзможно, или когато съм в ситуация, която не мога повече да понасям. Когато детето ви е фрустрирано и се държи зле, това вероятно се дължи на подобни обстоятелства. То може да плаче, да се цупи или пищи, да ритва, да удря, да хвърля разни неща и да се мята така, че да се нарани.

Отбележете си кога се държи така. Какво го е провокирало? С какъв вид разочарование му е най-трудно да се справи? Вашето настроение част от всички фактори ли е? Вие трябва да сте този, който наблюдава, защото, ако попитате детето си, то може да не осъзнава причината за поведението си. Вероятно би казало нещо от рода на: „не е честно“ или дори „не знам“. Проблемът ни, когато сме разстроени, е, че разочарованието е толкова доминиращо, че е трудно да бъде артикулирано. А когато е още много малко, на детето му е още по-трудно да каже защо му е тежко или невъзможно да се справи с някои ситуации. Понякога при родителите е същото както и при децата. Да разгледаме следния пример. Това е имейл, който получих от Джина, майка на дъщеричка в яслена възраст на име Ифа.

Тази вечер се наложи да прекарам цял час в една от мотрите на метрото от Лондон и успях да взема Ифа от яслата чак в 17:40 ч., с над половин час закъснение. Когато стигнах, тя

## Шеста част

беше добре, играеше си кротко с едно момченце. Но в момента, в който тръгнахме, тя започна да се държи... не, просто ще го кажа, защото точно така мисля... много гадно. Излязохме в коридора и когато я помолих да си облече палтото, започна да тича напред-назад и да крещи: „Не, не, не!“ Напълно изгубих контрол, тя сякаш ме направи на пух и прах. Чувствах се толкова неудобно пред останалите родители. За да се опитам да звуча убедително, ѝ казах, че ако продължи така, няма да получи пудинг за вечеря, но това, разбира се, не ѝ направи никакво впечатление.

Никое друго дете в яслата не прави така. Ифа винаги е непослушната. Като излязохме, беше същото. Не искаше да се качи в количката, не искаше да си сложи шапката, нито ръкавиците. Трябваше да мина през аптеката, където тя не искаше да ме държи за ръка и не спря да дърпа разни неща от рафтовете. На касата започна да пици и да вика. Докато се опитвах да я сложа в количката, почти се сборихме, докато тя пицеше. Отново почувствах, че нямам контрол и съм напълно безполезна, защото детето ми се държи невъзпитано и нищо не мога да направя.

Когато стигнахме до завоя към нашата улица, осъзнах, че от толкова опити да облека на Ифа палтото съм забравила торбата с вечерята на портала на яслата. Затичах се обратно, но беше заключено навсякъде. Бях отчаяна. Толкова бях ядосана на Ифа, по-ядосана никога не съм ѝ била, защото щях да изглеждам още по-глупава и скапана майка пред цялата ясла.

Когато се прибрахме и видях партньора ми, избухнах в сълзи. Буквално седях с гръб към Ифа и хълцах. Това също ме накара да се почувствам ужасно, защото кой плаче пред детето си? Защо съм толкова лош родител?

Ето какво ѝ написах в отговор:

Колко е гадно повреда на влака да те забави с цял час! На твое място аз щях да съм страшно напрегната, разочарована и нещастна, имайки предвид колко ужасно е да закъснееш да

## Победението: всяко победение е вид комуникация

си вземеш детето от ясла. Щях да съм притеснена, че всички там ще си помислят, че съм безотговорна, задето съм закъсняла толкова. Щях да се тревожа, че дъщеря ми също ще се притесни. Като знам как се самонавивам за такива неща, щях да съм на ръба и да искам всичко останало да протече гладко, за да тръгнат нещата отново с нормалния си ход. Затова щях да съм толкова нетърпелива да вляза отново в релси, че изобщо нямаше да се замисля как се чувства Ифа в този момент. Аз също щях да се опитам да я накарам да се държи възпитано, защото нямаше да ми е останала и капчица емоционална енергия да се поспра, да се опитам да разбера какво изпитва Ифа и да намеря начин да я успокоя. Щях да съм ужасена, ако вместо да видят любов и взаимопомощ между нас, хората ставаха свидетели как детето ми се тръшка, а аз очевидно нищо не мога да направя по въпроса. (Сега, когато гледам към онова време от дистанцията на годините, мога да кажа, че на всички ни се е случвало.) Щях да се чувствам ужасно, че съм я заплашвала. А ако си бях забравила и продуктите, щеше да ми дойде прекалено и аз също бих избухнала в сълзи в момента, в който попадна в прегръдката на някого, който ме познава и ме обича.

Сега ще се опитам да си представя какво ѝ е било на Ифа:

Здрасти, мамо! Още не мога да пиша и дори да говоря ми е малко трудно, но ако можех да обясня какво става с мен, бих казала: „Много би ми помогнало, ако вместо да ме съдиш и да ме наричаш „гадна“, и така да ме определяш, беше се опитала да разбереш какво става между нас двете.

В яслата дълбоко в себе си бях неспокойна, защото вече трябваше да си дошла и да сме заедно. После, когато наистина дойде, играех една сложна игра. Ти каза, че трябва веднага да тръгваме и да си облека палтото. Аз казах: „Не!“ Тогава ти настоя и после аз започнах да викам, и ти се натъжи. Не мина добре.

Да видим защо казах: „Не!“ Свикнала съм да го казвам, когато нещата се случват твърде бързо и искам малко да се забавят.

## Шеста част

Не се опитвам да се заяждам или да те манипулирам, това е просто инстинктивна реакция, защото мразя резките, неочаквани за мен промени. Ти беше толкова обезумяла и забързана, че аз не успях да се свържа с теб и това ме уплаши, а когато съм уплашена, съм и гневна. Ти винаги мислиш какво трябва да стане в бъдещето, но аз живея в настоящето и имам нужда да си в настоящия момент с мен, иначе се чувствам самотна и се разстройвам.

Когато закъсна, имах нужда да намалиш малко темпото и да ми обясниш какво те е забавило. След това да ми обясниш какво е следващото, което ще правим, за да мога да свикна с мисълта за него. Още не съм се научила да бъда гъвкава и затова, когато се налага да сменям скоростта, ми трябва повече време, отколкото на теб. Да си облека палтото И ЕДНОВРЕМЕННО да прекъсна това, с което се занимавам, ми дойде прекалено. Обзалагам се, че ако ти беше по средата на някаква много сложна работа, каквато е за мен играта, и някой те прекъснеше, щеше да си разочарована.

Това, от което имам нужда, когато ме караш да спра да правя нещо, каквото и да е то, независимо дали да играя, или да тичам наоколо, е предупреждение. Нуждая се от конкретно предупреждение за всяко нещо поотделно: да спра да играя, да си облека палтото, да седна в количката. Трябва ми и пространство да свикна с всяко нещо. Казвай ми какъв е планът, когато ти е ясен, и ми дай възможност да свикна с него и да го разбере. Може би ми трябва предупреждение пет минути преди момента, в който трябва да спра да играя, както и да ми кажеш, че вероятно ще ми е рудно да го направя. След това още едно, когато ми остават три минути. После да ме предупредиш и когато ми остава една минута. Ако и тогава не мога да понеса мисълта, че трябва да си облека палтото, докато сме вътре, вземи го навън и ме помоли да го облека там. Една промяна в скоростта, която наистина мразя, е, когато трябва да седна кротко в количката, след като съм тичала безконтролно наоколо. Енергията в мен няма къде да отиде, затова просто се излива от мен под формата на разочарование.

## Поведението: всяко поведение е вид комуникация

Не ми помага, като ме караш да не казвам „не“, да спра да ти-чам или да викам и ми казваш какви ще са последствията. Така е, защото все още не съм усвоила уменията да осъзнавам какви биха могли да бъдат възможните последствия от поведението ми. Тези невронни пътеки в мозъка ми ще се задействат, когато им дойде времето. В момента, като ми се караш, ме караш да мисля, че не ме разбираш, това ме прави по-уплашена и гневна и трябва още повече да повтарям „не“. Когато се чувствам съкрушена, не мога да съм мирна и тиха.

Ще ми помогне, ако се опиташ да забележиш затруднението ми и да ми го обясниш, така че да те разбере. Например: „Чувстваш се разочарована, защото не искаш да прекъсваш тази забавна игра.“ Като облечеш страховете и разочарованията ми в думи, аз също ще започна да се научавам да ползвам думи. Тогава ще мога да общувам по-добре и по-рядко ще губя контрол.

Ако се ядосаш или ми кажеш, че се държа глупаво, това само ще ме накара да се затворя или да пищя. Знам, че ти е трудно, когато си напрегната и бързаш, да мислиш как да се свържеш с мен, вместо просто да ме накараш да направя нещо или да се държа по определен начин. Но когато имаме двупосочна комуникация, при която да се чувствам видяна, обичана и разбрана, аз се чувствам спокойна и чувствата ми не избухват от мен под формата на неприятно поведение.

Ако в аптеката ми беше казала какво мислиш и правиш, можеше да ти помогна. Но тъй като ти ми каза просто да бъда добра, започнах да те имитирам и да свалям неща от рафтовете. Моля те, включвай ме в задачите си дори когато смяташ, че няма време. Така или иначе отнема много време, защото в момента ти го пилееш, за да ме мъмриш.

Въпреки че ти плачеше, татко те обича и затова те прегърна. Колко хубаво, че той прояви разбиране за забравените покупки. И аз имах нужда от това. Ако бяхме се гушнаели в яслата, когато бях разстроена, защото трябваше да си прекъсна играта, мисля, че и двете щяхме да се справим по-добре. Мамо, поне-

## Шеста част

же знаеш, че аз и ти сме заедно завинаги, привидно те е грижа повече за това какво ще си помислят другите. Аз разбирам, но не ти помага да се съдиш през техните очи. Някой ден, съвсем скоро, мамо, аз ще мога да се справям с разочарованието, ще съм по-приспособима към промяната на плановете, ще мога да изразявам чувствата си с думи, вместо да се държа неприятно, и също така ще се науча да се съобразявам и с твоите чувства, защото ще съм го научила от теб.

И не се тревожи дали си добър, или лош родител. Ти си най-добрата майка на света и единствената, която искам да бъде моя майка.“

### **Бъдете добри в началото, за да не се налага по-късно да ставате лоши**

Да сте родители винаги ще отнема голяма част от времето ви. По-добре е да вложите това време в положително отношение, избягвайки неприятности, вместо по-късно, след като бедата вече се е случила, да бъдете негативни. Ако прибързвате прекалено за темпото, с което се движи детето ви, ако не вербализирате чувствата му вместо него, ако не го предупреждавате за плановете си, ако не го включвате в нито една задача, накрая ще се наложи да прекарате времето, което сте си мислили, че по този начин сте спестили, в караници. Няма как да не отделяте време за детето си, затова защо да не го оползотворите позитивно? Щастлива съм да съобщя, че когато Джина се научи да забавя темпото, да не губи връзка с Ифа, присъствайки в настоящето, да вижда нещата през нейната гледна точка и да ги обяснява с думи на детето си, поведението на Ифа стана по-приятно.

#### **Упражнение: Как да прегусетим трудностите**

Ако искате да промените ситуация, в която детето ви често среща затруднения, или знаете, че ви предстои потенциално трудна ситуация, наистина може да ви е от

## **Поведението: всяко поведение е вид комуникация**

помощ да поспрете и да се поставите на мястото на детето си, да си представите какво би казало, ако можеше да определи чувствата си и да ги артикулира – и да знае какво би му помогнало в този момент. Опитайте се да го напишете под формата на писмо към себе си от гледна точка на детето или бебето ви, както направих аз по-горе. Писането може наистина да ви помогне да разберете нагласата на детето си, а от това ще ви се изясни как и гвамата можете да прекарвате по-спокойно времето си заедно.

## **Как да спомогнем за доброто поведение, като облечем чувствата в гуми**

Ако искаме детето ни (а и който и да е друг!) да подобри държанието си, добре е да предложим алтернативно поведение, както се случва в следващия пример:

Четиригодишният син на Джон – Джон-младши, имал навика да се буди всяка сутрин с писъци, да изтичва в стаята на родителите си и да продължава да пищи, докато не го прегърнат.

Една сутрин Джон предложил на сина си да пробва нова тактика и да опита да идва в спалнята на родителите си, без да пищи. Той му казал: „Можеш просто да кажеш: „Добро утро, мамо и татко, може ли прегръдка, моля!“ Младши опитал, но пак продължавал да плаче.

Майка му го попитала: „Самотен ли се чувстваш, когато се събудиш?“ и той кимнал в знак на съгласие. Предложили му вместо това да казва: „Добро утро, мамо и татко, самотен съм и искам прегръдка, моля!“ Това променило всичко. Младши започнал да нахлува в спалнята всяка сутрин, да казва новото си изречение и да получава прегръдка.

След няколко дни родителите казали: „Не изглеждаш самотен. Може да си щастлив и пак да получаваш прегръдки!“ Накрая Младши имал ново сутрешно изречение: „Чувствам се добре и искам прегръдка!“