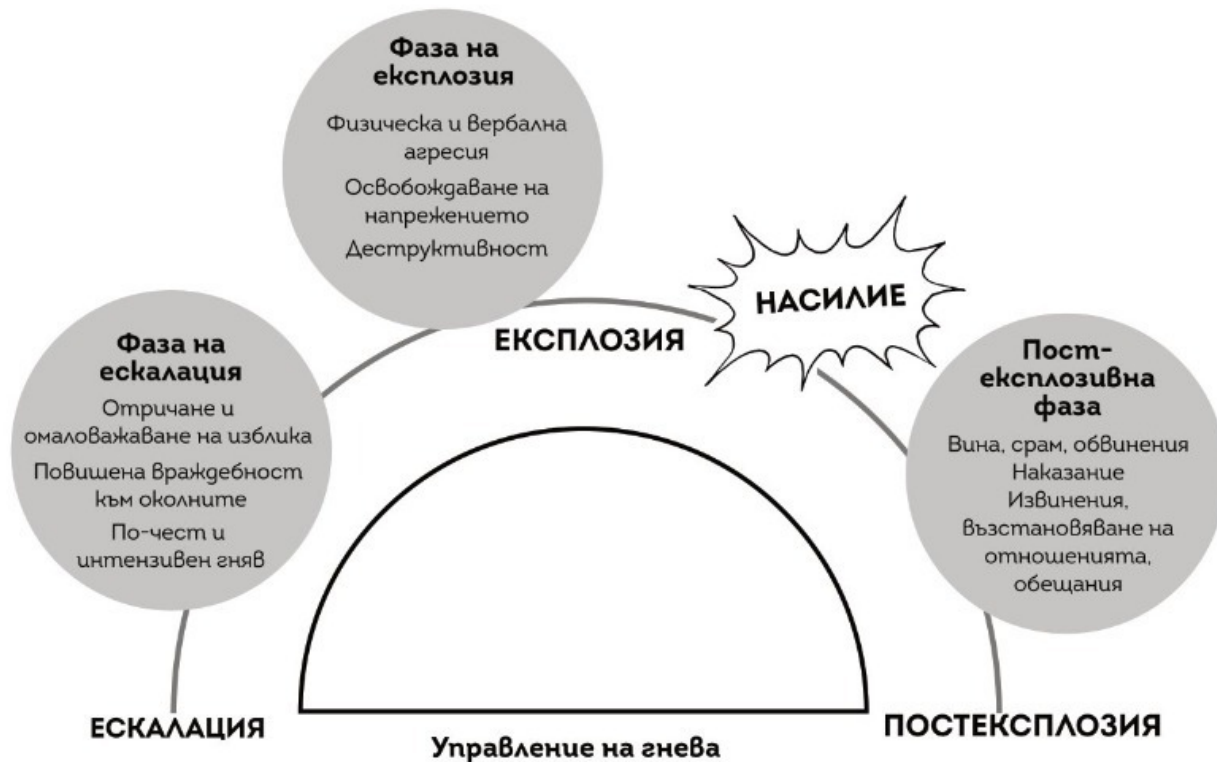


## ЦИКЪЛ НА ГНЕВА



Може да действате преди или след тантрума, никога по време на процеса.

### Как да действате, преди да се разрази бурята?

1. Отклонете вниманието с нещо, което виждате отвън или в стаята. Проявете изобретателност.
2. Предложете вода.
3. Детето е актьорът на сцената, но благодатната публика сте вие. Изпълнението е предназначено за вас. Реакциите на детето се засилват, ако се опитвате да туширате изблика с внимание или съпричастност. Затова е добре да напуснете арената, като използвате подходящи думи: *Знаеш ли, имам работа. Отивам в другата*

стая. Когато се успокоиш, ела да те гушна. Желанието за тръшкане се уталожва почти моментално.

4. Вие бъдете актьорът и действайте с парадоксална изненада. Ако тръшкането вече е факт, демонстрирайте актьорските си умения с още по-грандиозен пристъп на плач, ритане, имитация на съргене. Децата ще са толкова удивени, че може да застинат или да се разсърдят, че им отнемате водещата роля. Обичайно този ход води до промяна на реакцията. Препоръчва се за артистични родители.

***Детето е объркано, уморено, нещастно, че не може да се справи с това, което е намислило, и нещата не се получават така, както си ги представя.***

**Решение:** Предоставяне на подкрепа и любов. Най-добре е да познаваме знаците на приближаващо тръшкане от този тип и да се опитаме да се намесим с ненапращива помощ преди разразяването на бурята.

1. Започнете да пеете (сравнително тихо, без да се надвиквате) или да шепнете – пеенето, тихата реч често успокояват децата. Ако детето започва да се тръшка повече – спрете, ако обаче тръшкането няма промяна или намалее, продължете.

2. Гушнете го насила и го задръжте в презръдките си няколко минути. Обикновено след това детето спира да се бори и се гушва и то. Този метод обаче не е валиден за всички деца и ситуации. Може да предизвика яростна съпротива и нараняване на родителя.

Наблюдавайте какво предизвиква тръшкането. Често това е свързано с физическото състояние на самото дете – умора, глад, жажда, температурни промени.

След като определим основните причини, които предизвикват тантрума, можем да се насочим към пре-

Венцията му по-ефективно – грижим се детето да е богдро и сито, отиграваме проблемните ситуации.

В някои случаи тръшкането може да се превърне в цялостна стратегия за справяне на детето и да се появява при всяко възникнало неудобство (физическо или емоционално). Среца се при родители, които имат либерален стил на родителство: учтиви, съобразяващи се с нуждите на детето и в опита си да бъдат равнопоставени. Системният, търпелив и добронамерен подход е релевантен тук.

1. Използваме ситуацията на ограничен избор: *Синята рокля ли искаш, или тази на цветя?* Не предлагаме множествен избор.

2. Поощряваме ситуацията на търпение и самоконтрол. След това му благодарим. Възможно е да заявим нашия избор: например да почетем, а не да играем с кубчетата. Ако детето се съгласи и донесе книжка, му благодарим.

3. Вербализираме емоциите. Първо назоваваме нашите. Може да добавим и обстоятелства, довели до това, например: *От сутринта разтребвам и вече съм много уморена, сигурно си много ядосана, че не ти купих шоколад.*

4. Поставяме ясни изисквания кое е приемливото поведение и кое – не.

5. Запазване на неутрално поведение по време на тръшкането. Говорим спокойно, ако се налага да действваме – действаме, но с хладен ум, без емоция. Не викаме, не заплашваме.

6. Отиграваме предварително ситуации, в които очакваме тръшкане. Изиграваме ги въкъщи с кукли, като ние манипулираме и даваме живот с глас и поведение на куклите. Назоваваме емоцията на всяка кукла в различните ситуации.



## ГЛАВА 14

### Кой управлява семейния влак? Семейната йерархия

*Ключови фрази: семейна йерархия, стилове на семейството, подсистеми, интимност, лидерство, комуникация, конфликти.*

Ако искаш да внесеш ред в държавата, започни от градовете. Ако искаш да установиш ред в градовете, виж селата. Ако желаеш ред в селата, започни със семействата. Ако искаш ред в семействата, виж първо себе си.

*Източна мъдрост, Тесешкиан*

Семейството е жив организъм. Както всеки организъм, така и семейният се движи от два закона: на развитието и неизбежните промени и на хомеостазата (желанието за стабилност). Моделът на семейно функциониране се подчинява на редица вътрешни закони – инварианти в различни варианти. Ще опиша част от тях.

**Стабилност и промяна. Компетентност на семейството** – способността на семейството да променя своята структура, за да съответства на вътрешните и външни изисквания. Семействата с висока компетент-