

Рекомендации для родителей

Детские капризы и истерики: что делать родителям?

Чувства родителей капризного ребёнка

Многие родители, воспитывающие дошкольников, не приемлют детских истерик, считая их манипуляциями, да и слёзы, мягко говоря, большинство взрослых не одобряют. Хотя, казалось бы, ну что особенного, растёт маленький человечек, учится справляться с несправедливостью окружающего мира, с тем, что желания частенько не сбываются, да и вообще, оказывается, хотелки есть не только у него. Но детские слёзы и ультразвук истерики поднимают из омута души очень тяжёлые чувства.

Стыд. Сейчас окружающие решат, что я не могу справиться с воплями собственного дитя. Да ещё и какая-нибудь «добрая» душа погрозит пальцем и ляпнет: «А вот я тебя у мамки заберу, да и отдам милиционеру!»

Вина. Мой ребёнок плачет из-за меня, я не могу выполнить все его желания, я плохой родитель.

Беспомощность и растерянность. Из взрослой позиции мы резко проваливаемся в детскую, когда ситуация настолько огромна и непосильна, что становится больше нас.

Кричать на ребёнка мы начинаем как раз от бессилия. В подобной ситуации идёт противостояние ребёнка и ребёнка, кто кого переорёт.

А теперь представьте, что происходит в этот момент с психикой малыша.

Срабатывает охранная сигнализация — лимбическая система: она сообщает, что жизнь детки под угрозой, ответственный взрослый куда-то пропал, и теперь «мы все умрём». Конечно, всё это происходит на бессознательном уровне, наш ребёнок этого не осознаёт, но реакцию выдаёт соответствующую. И что происходит дальше? Он ещё глубже проваливается в истерику. Можно, конечно, и шлёпнуть по мягкому месту, как правило, эта вынужденная мера срабатывает. Но это примерно как шарахнуть кулаком по забарахлившему ламповому телевизору. Один раз сработает, другой, а потом сломается. Потому что подавленные эмоции не умирают. Да, в моменте они замолкают, но изнутри будут подтачивать человека.

Важно понимать, что лишних эмоций не бывает. Они нужны все, это адаптационный механизм, заложенный природой. И каждая эмоция должна найти выход. Научить экологично их выражать — наша родительская задача. Тут, конечно, вопрос, обучены ли мы этому сами.

Виды слёз: от истерики к гореванию.

Слёзы необходимы и взрослым, и детям. Это механизм адаптации психики, когда что-то идёт не так, как нам бы хотелось. Когда мы сталкиваемся с неработающей ситуацией, есть два пути: изменить ситуацию либо изменить своё к ней отношение. Так происходит процесс адаптации (примирения, принятия).

На пути взросления маленького человека ждёт множество трудностей и проблем. У нас, родителей, нет задачи от этих сложностей его уберечь. Психика ребёнка тренируется адаптироваться к проблемам взрослой жизни, которые ещё никого не обошли стороной.

Таким образом, можно взглянуть с другой стороны на слёзы и истерики. Они обучают психику быть сильной и устойчивой. Важное качество зрелого человека, не правда ли? Да, этот процесс даётся сложно и ребёнку, и взрослому. Но ведь и Москва не сразу строилась.

Есть два вида слёз, и здорово научиться их различать, потому что они требуют разной родительской реакции:

Истерика. Тело напряжено, мышцы сжаты, ребёнок кричит на высоких тонах. Так выражается протест, борьба, вызов.

Горевание. Тело расслабляется, голос переходит на низкие ноты. В этот момент происходит принятие, смирение с ситуацией. Наступает адаптация.

Важно, чтобы под родительским напором истерика не обрывалась резко, а переходила в горевание. Так эмоции проживаются и отпускаются.

Чего не стоит делать во время детской истерики

Истерика — это форма агрессии, и ребёнок может начать нападать на маму словами или действиями. Не стоит обижаться на него в этот момент, проваливаясь в детскую позицию. Когда в душе такая буря, сложно удержать в голове, что вообще-то мама любимая и дорогая. Но как только наступит штиль, малыш обязательно про это вспомнит.

Нельзя отменять запрет, из-за которого началась истерика. Делая это, мы упрощаем себе жизнь в моменте, осложняя её в перспективе. Нельзя всегда адаптировать ситуацию под ребёнка, он должен адаптироваться сам. То есть, если что-то запретили, в чём-то отказали, пойти на попятную можно, но только если нет истерики. Если же она случилась, непоколебимо стойте на своём. Если дадите слабину, в каждый последующий раз ребёнок будет пытаться подвинуть границы подальше.

Важно: ребёнок до шести-семи лет не манипулирует, у него ещё не созрели те зоны мозга, которые отвечают за столь сложную логическую операцию. Он просто ждёт, чтоб вы подвинулись. А заодно тренирует настойчивость. Ценное качество, между прочим.

Нельзя истерику игнорировать, лишать ребёнка поддержки, уходить, бросая одного в буре эмоций.

Нельзя наказывать за истерику, запрещать плакать. Нельзя ребёнка стыдить.

Представьте на секунду, что в момент житейских бурь, когда слёзы ручьём льются из ваших глаз, супруг (супруга) начинает кричать: «Соберись, тряпка!» Кстати, большинство мужчин не могут выносить женские слёзы, чувствуя себя беспомощными и растерянными, потому что и им в детстве нельзя было плакать.

Как вести себя во время детской истерики?

Эти правила подойдут не только для детской истерики. Для взрослой тоже.

Проговорите ситуацию. «Я никак не могу разрешить тебе сладкое до обеда».

Проговорите эмоцию. «Ты на меня сильно злишься, я вижу, ты просто взбешён!»

Предложите поддержку. «Мне очень жаль тебя расстраивать, иди ко мне, я тебя пожалею, обниму, посочувствую». Бывает, что ребёнок не подпускает к себе на пике эмоций. В этот момент он очень уязвим и боится, что тот, кто будет слишком близко, может его ранить. Не стоит силком подтаскивать к себе ребёнка.

Оставайтесь в поле видимости, тихонько скажите, что вы тут, рядом, можно будет подойти за поддержкой, как только он будет готов.

Агрессия может быть направлена и на себя (самоагрессия). Если ребёнок бьёт, царапает, кусает сам себя, крепко сожмите малыша в объятиях, не давая причинять вред ни себе, ни другим.

За агрессией всегда стоит эмоция. И наша задача не запретить её, а перенаправить.

У каждого ребёнка есть свой работающий способ выпуска агрессии:

прокричаться, порвать бумагу, побить подушки, поколотить пластиковые упаковки для яиц. Если эпизоды агрессивного поведения учащаются, стоит поискать фоновый источник стресса у ребёнка. Например: в семье появляется ещё один малыш.

Старший перманентно испытывает ревность. Важно создать у него ощущение, что мамы хватит всем, её много, дефицит мамы никому не грозит.

Истерика на людях — самый болезненный удар по родительскому самолюбию. Но и здесь работают правила, описанные выше. Не кричать в ответ, не дёргать ребёнка.

Опуститься на его уровень, обнять, тихонько гладить, если есть возможность, отвести подальше от чужих глаз. Если ребёнок что-то хватает с полок магазина или рядом есть опасные предметы, обнимаем его и уводим в более спокойное место, даже если придётся применить силу.

Друзья, конечно же, чтобы применять эти советы и не разрушаться от детских истерик, взрослому самому нужно быть в ресурсе. Советую не забывать про самого главного человека в жизни, про самого себя: баловать, холить, лелеять и заботиться о себе — пусть это станет важной жизненной задачей.

В завершение хочу сказать: чем хуже ведёт себя ребёнок, тем больше он нуждается в нашей любви. Надеюсь, мысль об этом поможет вам выйти из очередной сложной ситуации с ребёнком с наименьшими потерями.