

Капризы и истерики: 10 ошибок родителей, из-за которых ребенок плохо себя ведет

Детские истерики – одна из самых больших проблем родителей. Правда, порой это происходит из-за неправильного воспитания или реакции мам и пап на те или иные запросы малышей. **Перинатальный психолог и специалист по психосоматике Наталья Брага** рассказала о десяти основных ошибках взрослых, которые могут послужить причиной не самого правильного поведения детей.



1. Родитель не слышит своего ребенка

Никто не кричит просто так, даже ребенок. И если стало понятно, что истерика – это основной способ общения малыша с родителями, значит, они не слышат его, когда он спокойно сообщает о своих потребностях. Попробуйте уделять сыну или дочери больше внимания, самое главное - не игнорируйте его вопросы или запросы. Говорите с ним медленно и спокойно. Ребенок должен знать, что вам интересно с ним общаться.



Многие родители часто забывают о том, что с ребенком надо общаться. Не только задавать вопросы о том, как прошел день, а рассказывать о своем, обсуждать ситуации, интересные моменты. Таким образом запускается механизм успешного общения. Время, проведенное с ребенком качественно, - в игре, общении - залог того, что малыш ощущает себя в безопасности и не испытывает потребности в том, чтобы привлекать внимание родителей альтернативным способом. Проверено!

2. Родитель считает истерику формой манипуляции

Важно понимать, что малыш не способен выстроить сложную логическую взаимосвязь анализа – выводов – действий: до семи лет его мозг не созрел к такого рода операциям. Истерика может быть либо способом достучаться до взрослых, либо свидетельствует о том, что родители ленятся найти подход к ребенку и дать ему понятные объяснения, почему что-то нужно делать сейчас, а что-то – в принципе нельзя.

Истерика нередко бывает формой манипуляции. Это касается тех случаев, когда ребенок пытается таким образом добиться желаемого, а взрослый, в свою очередь, не в силах правильно донести до ребенка, что такой способ не является подходящим.

3. Родитель требует невозможного

Такое случается, когда родитель сам не знает возрастных способностей малыша и требует от него вещей, до которых он еще не дозрел. К примеру, мама хочет забрать ребенка домой с детской площадки, где тот увлеченно играет. И делает это достаточно резко, не понимая, что малыш в силу возраста просто не умеет быстро переключаться с одной деятельности на другую. Но мама требует немедленного беспрекословного подчинения и начинает злиться на ребенка, потому что тот не слушается и ведет себя «плохо».

Родителям часто не хватает терпения и времени, буквально нескольких спокойных терпеливых минут. Просто подождать, спокойно объяснив, что пришло время делать что-то другое, не всегда просто. Надо искать аргументы, включить фантазию. В реальном мире это не всегда получается.

4. Родитель не понимает истинных причин капризов ребенка

Часто за слезами малыша стоит элементарное невыполнение его базовых потребностей: поспать, попить, получить внимание. И проблему можно было бы решить просто стаканом воды или теплыми объятиями. Но мама этого не понимает.

Она хочет третий час подряд ходить по торговому центру и обновлять свой гардероб. Затем она негодует, почему малыш не разделяет ее желаний.

Если говорить о детском графике. Не спать, поесть в непривычное время - исключение, не правило. Для детей дошкольного возраста сбой режима - большой стресс, стараюсь не допускать этого.

5. Родитель не объясняет ребенку, что с ним происходит

Малышу нужно проговаривать, что с ним сейчас происходит. Так он учится идентифицировать свои чувства и потребности, объяснять их и понимать, как нужно действовать в разных ситуациях. Например, можно сказать: «Я понимаю, ты сейчас устал. Давай поедим и поедем домой». Но если родитель сам не осознает, в чем проблема, то и объяснить он ничего не сможет, а уж прекратить истерику – тем более. При этом у ребенка рождается ощущение: «Меня не понимают / не слышат». И он будет пытаться докричаться до взрослых все сильнее, пока его не поймут.

Не всегда удастся понять, чем вызвана истерика. Эффективным способом прекратить истерику является демонстрация любви: обнять, успокоить словами, а после того, как страсти улягутся, поговорить и объяснить, что все можно решить без слез и криков.

6. Родитель борется с ребенком

Подобное происходит, когда мама и папа не умеют отстаивать свои личные границы и, соответственно, не могут обеспечить здоровые границы и ребенку. В итоге они начинают испытывать раздражение. Малыш же в подобной ситуации чувствует отторжение родителей и не ощущает себя в безопасности. Это вызывает у него излишнюю тревожность. А других механизмов выражения эмоций, кроме плача и крика, он не имеет.

Всегда объяснять детям, что мама «тоже человек», и нужно время для себя, для работы, для папы. Работает не всегда, но к шести годам должно сработать.



7. Родитель игнорирует истерику ребенка

Так происходит, когда взрослые не в состоянии выдерживать эмоции ребенка, им проще закрыться, отстраниться, никак не реагировать. Но для малыша мама с папой – это жизнь, без их заботы он не выживет. Соответственно, когда родители закрываются, он буквально переживает страх смерти и готов сделать что угодно, лишь бы вернуть утраченное расположение. В малом возрасте дети начинают громко плакать, истерить. А в более осознанном возрасте из-за постоянного игнорирования родителей ребенку будет сложно построить здоровые гармоничные отношения с другими людьми.

Совершенно не давая ребенку прочувствовать и осознать свои эмоции, мы также оказываем ему медвежью услугу. Очень важно осознавать, когда пора реагировать, а когда можно дать ребенку шанс прочувствовать неприятные эмоции.

8. Родитель лишает ребенка своей любви

Звучит это примерно так: «Ты себя плохо ведешь, я не буду тебя больше обнимать / играть с тобой / уделять тебе внимание» и т.п. Для малышек подобные фразы могут звучать очень жестоко, они могут почувствовать себя уязвимыми и ненужными. И в этом случае истерики не избежать. Дальше хуже: из-за подобных манипуляций вырастают люди с комплексом отличника. Часто у них на полках пылятся золотые медали и красные дипломы, заработанные на радость родителям. Только сами дети при этом глубоко несчастны и даже не понимают, чего хотят в этой жизни.

Очень важно давать ребенку адекватную обратную реакцию, чтобы он понимал, что негативные поступки несут негативные последствия. Да, очень важно подбирать выражения, но делать вид, что ничего не произошло, тоже не стоит. Такое поведение не позволит ребенку выстроить правильные отношения с внешним миром.

9. Родитель стыдит ребенка за его эмоции

Стыд – одно из самых тяжелых чувств для проживания. И ребенку оно вообще не под силу, особенно без поддержки взрослого. Стоит прилюдно сказать: «Как тебе не стыдно! Ты посмотри, как на тебя окружающие смотрят!» – и все, малышу становится сложно контролировать свои эмоции.

А потом он всю оставшуюся жизнь будет жить с оглядкой на общественное мнение.

На фразы в стиле «о тебе все будут думать как о...» или «а что скажет чья-то тетя» это табу. Дети не должны учиться ориентироваться на мнение неавторитетных для себя людей.

10. Родитель подавляет истерику ребенка криком

Часто родителям кажется, что можно просто показать ребенку, кто тут сильнее. Но таким способом проблема только усугубляется. Малыш усваивает продемонстрированную форму общения и будет говорить с вами «на одном языке». Также важно понимать, что однажды наступит момент, когда уже взрослый сын или взрослая дочь вас перекричит.

Крик совсем не выход из ситуации. Но, конечно, все мы живые люди и иногда не повысить голос просто невозможно. Четко понимать, что крик - крайняя мера и, как правило, это отражение твоего внутреннего состояния, а не ответная реакция на поведение детей.

Что делать, когда у ребенка истерика?

Есть только один верный вариант, к которому вы всегда можете обратиться, – это ваша любовь. Именно она даст вам необходимый ресурс и мудрость, чтобы понять своего малыша и помочь ему справиться со сложными эмоциями. Психологической практике не известно ни одного случая, когда ребенку испортили жизнь родительской любовью. Зато игнорированием, подавлением, обесцениваем эмоций – сколько угодно. Только вам решать, каким станет ваш малыш, когда вырастет, – удобным или счастливым.

Любовь - лучшее лекарство для профилактики и лечения истерики.